# 目　　录

## 练气强身站桩功

## 练气动功20势

## 罗汉指掌发气功



## 罗汉坐功脚趾掌发气功

## 手印一指禅



## 佛家手印与练气

## 站桩手印功





## 龙形马步梯形桩手印功

## 金鸡独立手印功

## 静坐手印功



## 静坐动练功


秘籍论坛




# 练气强身站桩功

少林内气外放功是佛家练气的一种方法，自古，多是师徒口传心授，无文字记载，即使是佛门中人也很少公开传授。只是在行脚僧中，师父带徒弟练功教法。今将我所得到的师传公诸于世，供广大气功爱好者共同研习。

功法特点：一切的坐功、站功、动功、卧功诸内气外放功中的各种桩势，都是仿佛像的坐、站、行、卧的各种姿态而建立的。因为内气在这些姿态下，畅通无阻，能达到各项练功的目的和要求，再加上内气的调运自会产生显著功力。如配以点穴、拔筋、按摩、拍打、上水、上火、真气引导，功力自然不断增长，练后能强筋壮骨，增强体质，有病治病，无病益寿。在内气强大后，可以放出体外，用于自卫和医疗。如能坚持学习锻炼，内气能在全身运转，内走骨髓，外走皮毛，中通经络，产生全身气层、气光，放出体外。手指、手掌、脚趾、脚掌、关节、穴位、眼窍、舌尖均能够发气、发光。

少林内气外放功由几套互相衔接的功法组成。下面，首先介绍第一套功法：练气强身站桩功。此桩功由十八个桩势组成。

## 一、功　　理

### 1．姿式

本功根据佛像站立的各种姿态进行站桩练气，要领是头平正，下颌微内收，双目平视微睁，全身放松，脊柱竖直，力在

两脚掌，双脚呈外八字形或丁字形弓腿，两臂两掌根据不同要求各掐不同手印练功

2．调气

全身放松，呼吸正常，开始用意念将气从百会穴放松下降，顺任脉到两脚掌"涌泉"穴，而后用"意"从足跟上升到头部"百会"穴，使气充满全身。收功时将气降至"涌泉"穴。当功练到一定程度时，可用呼吸导引，一吸，气从足跟沿督脉上升至"百会"，一呼，气从"百会"沿任脉下降至"涌泉"，每一次呼吸使真气在体内运转一周

3．意守

本功在意守上不是绝对固定在那一部位，而是按练功的进程来决定的。开始练抱球功时，意守在下丹田（脐下一寸三分和命门之间），等气充满后（即丹田感到发热发胀）改换意守后丹田，有时也可守"祖窍"穴（两眉之间），练内气外放功意守在剑指，然后进行升降运气，收功时都是将气降至"涌泉"穴

4．功效

练本功得气快，无偏差，效果明显，百日见功。在一般的情况下，经十余天练功后就有麻胀感、蚁行感；经20余天练功后，就产生热气不断循环流动，全身发热出汗；经过30余天练功后下肢逐步到全身发生颤抖。

这种功法是内紧外松，由于内气分布内外，使全身产生颤抖，神经、血管、内脏进行内在的运动，促进新陈代谢。所以

能驱病去邪，增强抗病能力。经练功和传功老师点穴、拨筋、推拿、拍打法的治疗，对以下疾病都有较好的疗效

消化系统：慢性胃炎、胃溃疡、习惯性便秘、胃肠神经官能症、慢性肝炎、肝硬化、消化不良等症

呼吸系统：慢性支气管炎，支气管哮喘、肺心病、胸膜炎、肺结核等症。

循环系统：高血压、冠心病、动脉硬化、心肌炎、心律失常等症。

运动系统：风湿性关节炎、腰背痛、肌肉劳损、颈胸腰椎骨质增生、偻骨病等症

泌尿系统：尿路感染、肾炎、肾结核等症。

神经系统：神经痛、三叉神经痛、牙痛、坐骨神经痛、五官慢性病等症。

其他：促行新陈代谢增强，可使白发变黑、皮肤滋润、色素减退，并可治疗皮肤病等。

## 二、功　　法

少林练气站桩功非常重视练"丹田"之气(丹田在脐下一寸三分与命门之间)，因为"丹田"气充实后(使丹田感到发热发胀)才能将气运转全身，使全身发光发气，利用内气外放达到可帮别人治病。所以练"丹田"之气是本功的根本。本功计由18节组成。

### （一）　横抱球站桩（图1–1）

头平正，脊柱竖直，两腿直立与肩平，呈外八字形，力在两脚掌，五趾抓地，全身放松，从头顶"百会"穴将气顺任脉降

至两脚掌"涌泉"穴，再用"意"自足跟将气逐步升到"命门"，再上升至"大椎"穴后将气分成左右向两臂、两肘至两掌，使两掌"劳宫"穴与十指有热胀感，两掌以丹田位置为中心呈抱球状，十指相对、"意"守丹田。练功经过一定时间后，两掌与丹田之间，象有一个气球在运转，一般讲，每次须练20至30分钟至1小时，能多练更好。

收功时，意在两掌从左右45度上升（阳掌）至头顶百会穴，翻掌吸足气，将气顺任脉下降，掌从面前（掌心向面）缓缓随气下降至丹田，余气则降到涌泉。



图1－1



图1－2

## （二）竖抱球站桩（图1－2）

起式与第一桩同，按上桩次序将内气引至两臂、两肘、两

掌，使两掌"劳宫"穴与十指有热胀感。然后以"神阙"穴为中心，左手阳掌放在脐下"中级"穴处，右手阴掌放在胃下部相对呈抱球状，气和意在两掌与丹田之间，左右手能上下互换，练功20至30分至1小时。收功同第一桩。

## （三）左、右抱球站桩（图1-3、图1-4）

起式仍同第1桩，按第1桩的次序引内气至两臂、两肘、两掌，使两掌"劳宫"穴十指有热胀感，右侧以期门穴为中心，右手阳掌，左手阴掌，上下相对成抱球状，意在两掌，气贯肝区。练功后，右半身会产生内部旋动，此桩可治疗肝脏疾病。左侧也是以"期门"穴为中心，左手阳掌，右手阴掌，上下相对成抱球状，意在两掌，气贯脾脏区，使气在内部运动，练功后，能健脾和治疗脾脏疾病。收功同前桩。



图1—3

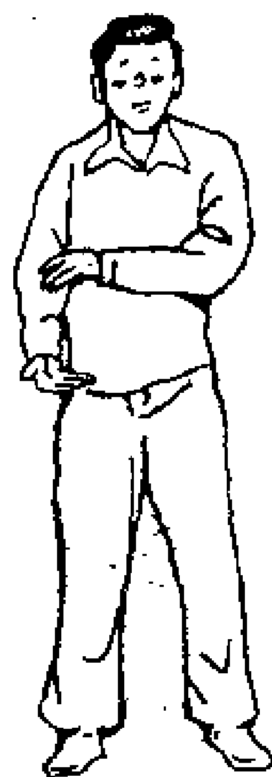


图1—4

### （四） 抱球坐桩（图1-5）

头正，颌微内收，脊柱竖直，两腿与肩平呈外八字形，脚腿坐成90度，全身放松，从头顶百会穴将气顺任脉降至丹田，通过会阴至命门，提气至大椎穴后分左右向两臂、两肘、两掌，使两掌"劳宫"穴与十指有热胀感，然后如同站桩功的横、竖、左右抱球功势的手法练功，意在两掌和丹田

还可以平盘腿式、单盘腿式或双盘腿式的练功法，这需要在传功师指导下，逐步锻炼才能成功。收功同第一桩

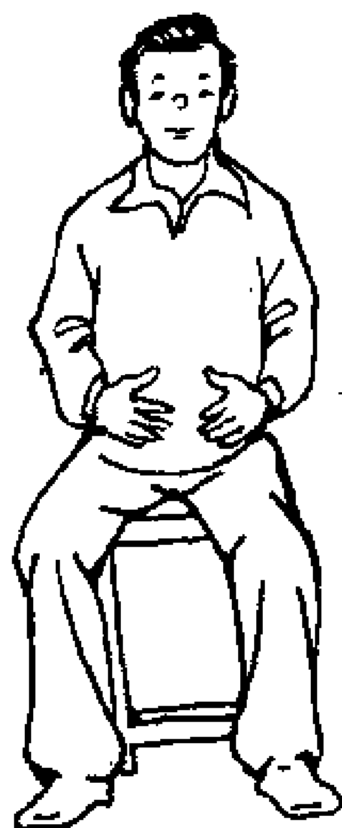


图1－5

### （五） 抱球卧桩（图1-6）

此桩以平仰卧的姿势，全身放松，从头顶百会穴，将气顺任脉降至两脚掌涌泉，再用意将气自足跟逐步升起到命门穴，再上升至大椎穴后分左右向两臂、两肘、两掌运气，使两掌劳宫穴与十指有热胀感，然后以神阙穴为中心，用横、竖、抱球姿势练功，意在两掌与丹田，收功同第一桩。



图1－6

## （六） 抱球拉丝桩（图1-7）



图1—7

本站桩若在晚上月光下练习，将双手十指抱球拉丝会看到丝光出现，因此称抱球拉丝。

本桩的气从两足跟上升后，每次双手开合，气都是从命门升起直走督脉，再由大椎分向左右两掌十指，双手合拢气由丹田回归命门后，又从命门由督脉直上走向双手十指，反复多次运转，最后气归储丹田收功。

练时穴位以云门、膻中的开合，发气为目的，久练自会内气外放。练法：（大内八字形站桩）

（1） 预备势，升气势和其他大八字高站桩相同

（2）。两仰掌自腰部上提到胸部膻中穴为中心前一尺处为横掌十指相对，双手缓缓向左右分开，胸部云门穴、膻中穴随开胸而开穴，双手十指在开合时拉出丝光

（3）。上拉三次后，两手阴掌向前以神阙穴为中心，上身略向前倾，两掌如抱球，十指相对，以腰为轴，开合时，丹田随躯干的开合而开合，十指开合拉丝，合拢时气入丹田

（4）。收势：在反复拉丝后，双手十指合拢丹田收气，动作变仰掌收回两肋后变阴掌下按两胯后，顺气到涌泉而收功

## （七） 双掌合十练气桩（图1-8）

起式同第一桩，从头顶百会穴将气顺任脉降至双脚的涌泉

穴，用意自足跟将气逐步升到命门，再上升至大椎穴后将气分三路，一路过玉枕穴，走百会，定主窍，两路从大椎穴分左右走两掌，使两掌"劳宫"穴与十指有热胀感，然后双掌从主窍穴前对合十指定"膻中"穴，相隔一拳，十指相对，掌心离空，意在双掌劳宫穴，使合十双掌内外产生热气。

收功时意想收功，手放丹田，气收丹田，然后放在腰部两侧，余气降到双脚涌泉。

## （八） 双掌发气桩(图1-9)

起式及行气同上，到使两掌与十指有热胀感后，两掌合十后分开成45度在膻中前，经常锻炼后，两掌产生热气，有向外放射感。收功同上。

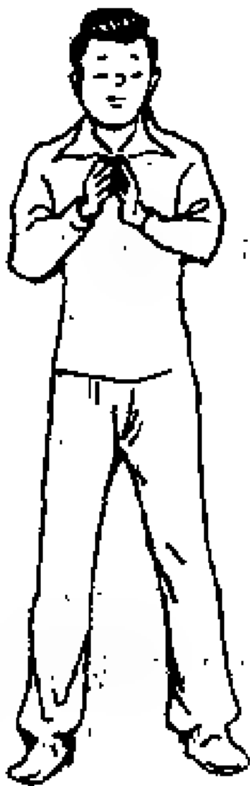


图1—8



图1—9

## （九） 双推掌发气桩（图1-10）

本桩练时要气贯全身，力在两膀，直通十指，其动作是双

掌同时锻炼，以意带气，由三阴使气力向两掌发出，拇指运动，是使五指发气，久练此功使两膀有力，气力自生，练成后，可以隔板发气调气，可以隔墙壁对人放气，在医疗上用于远距离内气外放。

练法：（内八字骑马桩）

（1）内八字骑马桩的预备势：先站好并脚桩，心平气和，男左女右，男左脚向左平开一步，屈膝下蹲，两足距离与肩同宽，足跟后蹬，脚尖内扣，成内八字形，头如顶物，目需平视，挺胸收腹，微向前倾，两掌后伸，呼吸自然，重心在腰，曲肘腕，拇指外分，四指并拢，使气由头顶下沉至足。

（2）内八字骑马桩练气势：

1）姿势如前，顺气后，足跟后蹬，五趾抓地，两腿内旋，两跨内收，提肛收腹，气从命门升起，升到大椎后，向左右两肩、两肘、两掌贯气，待十指发气后始作顺水推舟势。

2）两手立掌，徐徐向前推进，边推掌根边向外展，虎口相对，四指并拢，拇指外分，由外向内旋转，指尖相对，肘伸，腕曲，似环形，头勿低，身勿倾，力求掌侧肘直如肩平。

3）五指端慢慢向左右外旋，恢复直掌，四指并拢，拇指外分运动后，指端着力，屈肘聚力而收，仰掌护腰。

4）收功：直掌化俯掌后下按，两臂后伸，顺气至足涌泉



图 1－10

## （十） 双掌合十坐桩（图1-11）

起式从头顶百会穴将气顺任脉降至丹田，过会阴及命门，提气至大椎穴后分左右通向两臂、两肘、两掌，使两掌劳宫穴与十指有热胀感，然后双掌从主窍穴前对合十指定"膻中"穴，相隔一拳，十指相对，掌心离空，意在双掌劳宫穴，使合十双掌向外产生热气，收功同第七桩

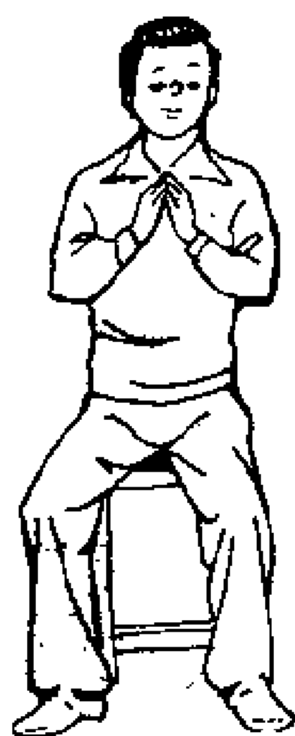


图1—11



图1—12

## （十一） 单掌练气站桩（图1-12）

起式及行气方法同第七桩，仅最后掌式不同，将右手立掌放在"膻中"穴前，左手阴掌放在左肋边，（左右手可互换）阴掌送气，意在双掌

收功时意想收功，手放丹田，将气收入丹田，然后两手放两肋阴掌，余气降至涌泉

## （十二） 单掌发气站桩（图1-13）

起式及行气方法同上，到使两掌与十指有热胀感，然后左手立掌在"膻中"穴前，相隔胸前一拳，右手向下平放在右肋边（左右手可互换）"膻中"穴前立掌练气，通过臂至掌，收功同上桩



图1－13

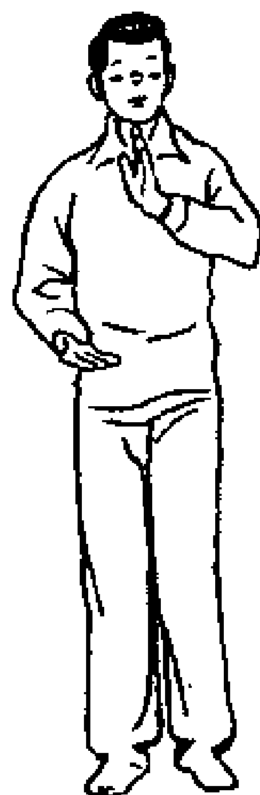


图1－14

## （十三） 单掌接气站桩（图1-14）

起式及行气方法同上，到使两掌与十指有热胀感，然后将左手立掌，拇指对鼻尖相隔一拳，右手阳掌放在右肘部"天井"穴，（左右手可互换）立掌练气，阳掌放气，意在双掌，收功同上桩

## （十四） 单掌坐桩（图1-15）

起式及行气方法同第10桩，仅最后将左手立掌放在膻中穴前，右手阳掌放在右肋边（左右手可互换），阳掌送气，意在双

掌。收功同上桩

## （十五） 一字步龙桩(图1-16)

姿势：两腿成骑马势，两脚向左右分开呈一字形。右肘朝天，掌心朝前，五指呈龙爪形。左肘弯曲，左掌下按，五指呈龙爪形。

练时，全身力向下沉，然后由下升起贯注全身，右掌向前发气。

收功：气归丹田，余气下降涌泉。

## （十六） 威虎桩(图1-17)

身正直，眼平视，两足分开一步半，五趾抓地，指呈虎爪形，放于两肩前。

练时，两眼怒视前方，五趾抓地，两手用虎劲抓，每抓一次，使气从督脉贯注两掌十指。收功时，气归丹田，下降涌泉。

## （十七） 蛇桩(图1-18)

蛇桩是内气外放的基础功，只有在内气练足后，才能练此发气桩。

姿势：身体向左，左脚向前半步，呈虚步，重心在右脚。左臂伸直，拇指上翘，食指伸直，中、无、小三指弯曲。右臂弯曲，呈抱物状，右手拇指上翘，食指弯曲，指向左掌大鱼际。

练时，全身气往下沉至右脚，然后从右脚升起沿督脉上升贯注全身，及两手的食指，右手食指的气放到左手的大鱼际，左手的食指向前方发出。收功：气归丹田，下降涌泉。

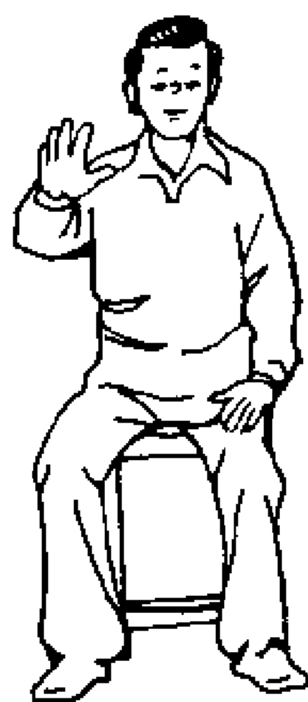


图 1－15



图 1－16

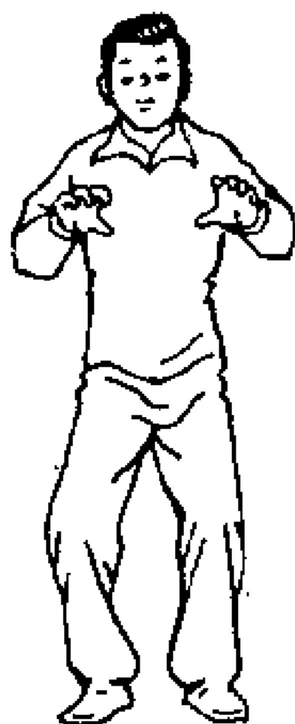


图 1－17

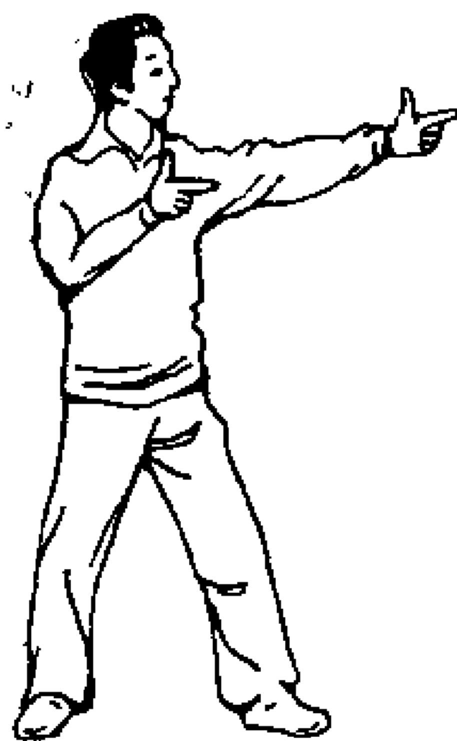


图 1－18

## （十八） 熊桩(图1-19)

姿势：身正直；眼平视，两手撑拳放在腰间。

练时，气往下沉，再从两足升起，气贯全身和两掌的十指，五趾抓地，全身用力在两掌十指，吸气时抓紧，呼气时放松，每次练功49次，收功气归丹田，下降涌泉。



图1－19

# 练气动功廿势

少林内气外放功是佛家中练气强身、开发人体潜在功能和治病救人的一种功法。其中坐功、站功、动功、卧功等的一切姿势，都是以佛像的各种姿态为依据，再以内气调运，加以点穴，开窍，拔筋行气，药包拍打，上水行火，温补命门，桑棒拍打，自然内气畅通，强身除病，并会产生显著强大的内气，在内气壮大后放出体外，可以用于自卫和医疗。

所以，只要认真学习本功，待内气充实全身后，内气能内走骨骼，外走皮层，中通脏腑，产生全身气层、光层，并放出体表，达于四肢末梢，均能放气，并能穿透木板、玻璃、金属板和墙壁等。下面，介绍内气外放第二套功法：练气动功廿势

## 一、动功廿势练法说明

练气动功廿势，始终要贯串着升降开合，内气运转，松紧结合。

本功十分重视下盘功夫，在内八字大、中、小站桩、内八字骑马桩和弓腿桩中，都要求足跟后蹬、五趾抓地的姿势，这样会自然产生气沉丹田、打开命门。练此势自会气固下身，两足生根，顺气后意动力动，气自两足跟升起，直贯全身，气达四梢；以督脉为主导，命门为气库；以腰为轴心，气自丹田吐，力自两腋出；肩欲松，肘欲直，气便贯十指。

本功的开合，不仅是在动作上的变化，而且是以腰为轴的

脏腑、经络穴位的开合。本功收放，有两层意思：一个是在体内的收放，一个是在体外的内气收放。这种收放，再配以气功点穴拔筋，打通全身筋脉，加速其内气畅通运行；佐以上水、上火、上药包，进一步在内脏、骨骼、关节加温；又采用桑棒，在全身部位拍打，锻炼其筋骨，震动其脏腑，使内气在筋骨、内脏中产生新的能量，使能使整个体质加倍健壮。

## 二、功 法 介 绍

### （一） 单掌问讯（图2-1，图2-2，图2-3）

本站桩是少林内气外放放功的第一桩，它的姿势是僧人相见时的单掌问讯行礼的姿态，其功法是锻炼身体中的内气，使其在全身运行，在单掌上产生一种劲气动力。内气的行走路线



图2－1

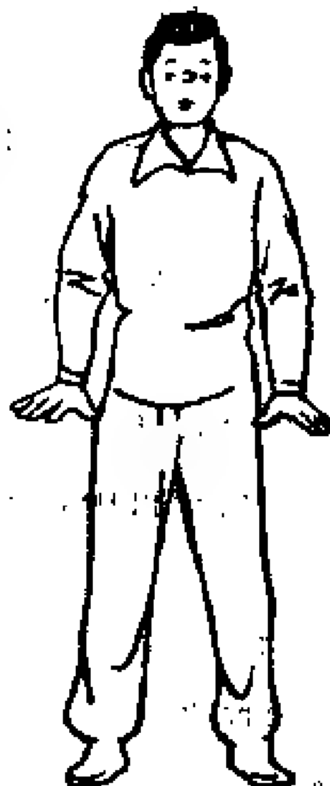
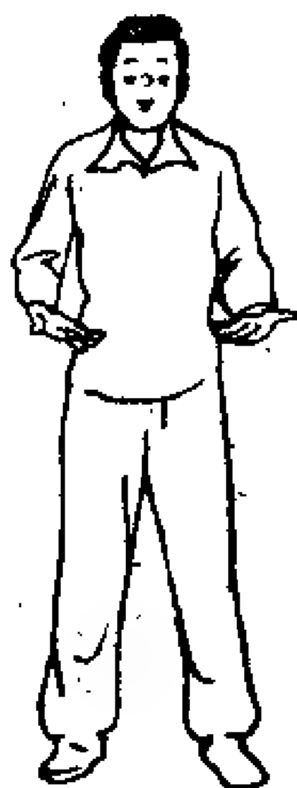


图2－2

是从足太阳经出发，从足跟上升到命门，沿督脉上到大椎，分三路，中间过玉枕，经百会，定玉窍。左右两路由大椎向左右过肩臂，走两肘，贯注两掌十指。在练单掌时，气贯单掌，收功时，气由太阳经回到丹田，余气降到足下涌泉。

为了练好本站桩，先要练好"练气强身站桩功"的五个单掌站桩功。在五个单掌站桩功锻炼成熟的基础上，使内气充满全身后气走单掌，在单掌的周围，先放出气，然后放出光。这样练习后，再练本站桩，效果更加显著。

此功法在医疗中，可用作筋骨挫伤时的练功医疗以及骨折医疗后的功能锻炼，用在推拿的手法上，可以用掌面和侧掌作推拿治疗。


图2－3

练法（内八字站桩）

1．预备势：头平正，身正直，两目平视，两脚并齐，两手自然下垂，心平气和，气由头顶降至足下。

2．内八字站桩：

1）顺气势：男子左腿向左（女子右腿向右）跨出一步与肩宽，足趾不动，两足跟向外侧分开后蹬，重心微向前，自然形成两足尖内扣。五趾抓地、挺胸、收腹、收臀、曲肘腕，手掌后伸，掌根下按，四指并拢，拇指外分，呼吸自然，用意、力，气将气由头顶逐渐降至足下。此时，力在两脚掌，五趾抓地。

2）升气势：顺气势作完后，两足跟内收上提，逐渐内旋至两胯，且夹紧。气随足跟内收上提，内旋时，由足跟沿小腿

上升至尾闾 此时，收腹提肛，气自命门上升至大椎，一路经百会至两眉间的主窍穴 两掌同时带气，由阴掌变阳掌，气在大椎分左右两路，走两肩，至肘，贯两手十指

3） 练功势：将左手掌提到胸前膻中穴，掌与膻中的距离约一拳左右，四指并拢，拇指分外，呈立掌 气走手太阳经，用力推出时，两腿用力夹紧，与掌用力推出的力大小相等，掌向前推出后变阴掌，掌心向下 等气贯五指端后，转腕变阳掌，掌心向上，放松时，掌带气收回到腰间，体内气沉丹田 右掌动作与左掌相同

3．收势：练完本站桩后，按顺气势将两掌后伸下按，气自头顶下降至足下涌泉穴收功

（二）单手拉金环（图2-4）

本站桩是在练单掌问讯的站桩有了一定的基础后，再开始练此站桩 "单掌问讯"练功时，内气是力放意收，本桩是力放力收，并练反掌抓力和收气时的拉力，使气强行收回。

此功法在医疗上，可治疗肌肉萎缩，筋肌挫伤，手臂僵直不能伸肘转腕等症，在推拿手法上，运用胸背推拿，四肢拔筋的手法。

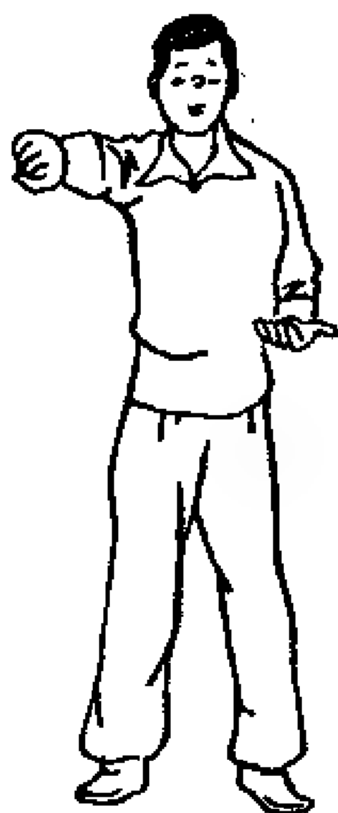


图2－4

练法（内八字站桩）

1．凡用内八字站桩练功的，其预备势，顺气势和升气势均同"单掌问讯"中的练法说明，在此不再详述。

2．练功势：在升气后内劲气贯于掌指，将左手带气放在胸前离膻中穴一拳处；掌与胯同时用力，掌推胯夹，两力相等，逐渐加力，五趾抓地。

3．左掌向前推进，四指并拢，拇指外分，立掌直推。推足后，右掌五指放平，掌心向下，等气贯指端后，转腕虎口向下，掌心向外，直掌向前，五指内屈握拳，夹胯使内劲贯入掌指。

4．收功：旋腕，拳眼朝上，用旋力拉回至腕部，伸指成阴掌，两臂后伸，俯掌下按，顺气至足后收功。

## （三） 前推八匹马（图2–5）

在练单掌问讯有了一定的基础后，再开始练本站桩。因本站桩是练气发劲，不但要气贯两掌十指，而且要练两掌向前发放内气。练气时，气由足跟升提自背部督脉和膀胱络，运行两臂，至肘贯掌贯指发出体外。在体内练气，可以宽胸理气，通三焦、开关节、活骨骼，健脾胃。长练可使人气血畅通，精力充沛。在气功医疗上，本站桩很重要，久练后能用双掌发气，对病人进行发气引导，引气下行，医疗关节炎。

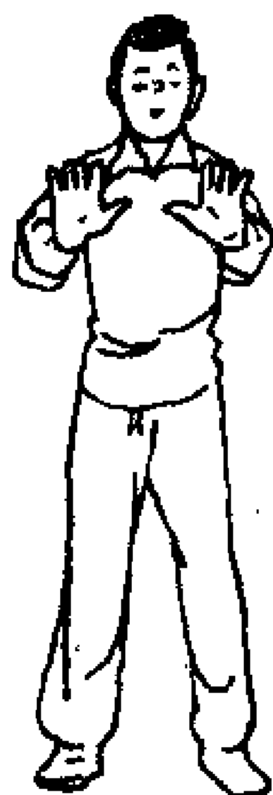


图2－5

练法（内八字站桩）

1．凡用内八字站桩练功，其预备势、顺气势和升气势均和"单掌问讯"相同。

2．内气自足跟升起，气贯两手十指后，两掌带气自腰部提起到胸部膻中穴两侧，两掌心相对，拇指外分，四指

并拢，上推下夹其力相等，两掌逐渐向前推出。推到肩与掌呈直线，两目平视，呼吸自然，两掌放平，掌心向下，使气到十指端

3．两手由阴掌变阳掌，指端微翘，屈肘收掌，再由阳掌变阴掌，两肘后伸，两掌下按，顺气至足底涌泉穴收功

## （四）倒拉九头牛（图2-6）

本站桩主要突出"倒拉"两个字，"倒拉"是本站桩练法的关键。练本站桩之前，先要练好"单手拉金环"动功。练本桩时要全神贯注，两目平视，调运内气自足跟上提到督脉，气贯双手十指。推出和拉回时，两腿夹力和两掌推力相等。在前推和后拉的同时，内气在手上各阴阳络来回运行。此功练成后，在气功医疗上，能用双掌拔放外气，能用手指拉出病气，对治疗肿瘤，很有效果，也可用于治疗头胀头痛，对筋骨挫伤也有一定疗效。

练法（内八字站桩）

1．凡用内八字站桩练功，其预备势、顺气势和升气势均与单掌问讯相同。

2．向前推掌的练法与前推八匹马的练法基本一致。但在两掌伸直与肩平宽，两掌外旋五指内收，两拳握物，劲注五指，旋环内收，拉至两肋，与单掌拉金环的手势相同。练时身微前倾，臀部微收。在推掌与拉拳时五趾抓地，上肢用力和臀部夹力相等



图2—6

3．收回拳后，变直掌化俯掌下按，

顺气到足底涌泉收功

## （五）平手托塔（图2-7）

本站桩是练阳掌发气发力，古称"天析"。双手平掌由二脉发出，气由足跟升起后，贯注双手十指，伸掌时，气自双腋出，气起三阴经，至十指端将内气外放。收掌时，气自然内导于丹田。练功时五趾抓地，两足内扣，旋转上升。手掌推时用的力与两腿夹的力相等。力自腰出，贯于手三阴三阳之络。要等二臂发胀，渐贯两掌，十指粗胀，以力推气练本站桩。

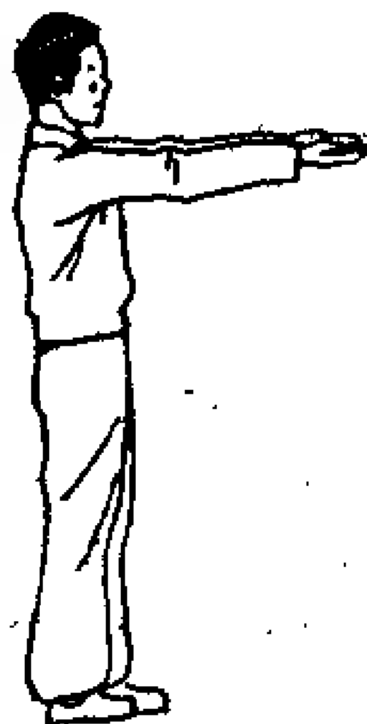


图2－7

练法（内八字站桩）

1．凡用内八字站桩练功，其预备势、顺气势和升气势均与单掌问讯相同。

2．练气放劲势：升气后贯气于两手十指，其力待发，两直掌向前运动推出，边推两拇指边向左右两侧倾斜，保持直掌运行。内气在两掌劳宫穴发出为塔形，气自十指端放出，推足后两直掌与肩等宽平。

3．收回时，使气回丹田，两仰掌变俯掌，两臂后伸，顺气至足涌泉收功。

## （六）顺水推舟（图2-8）

练本站桩时要气贯全身，力走两膀，直达十指。其动作是双掌同时锻炼，以力带气。由二阴使气力向两掌发出。拇指运动，

是使五指发气，久练此功两膀有力，气力自生。练成后，可以隔板生气调气，可以隔墙对人放气。

在医疗上，可用于气功远距离内气外放

练法（内八字骑马桩）

1．内八字骑马桩的预备势：先站好并脚桩，心平气和，男左腿向左（女右腿向右）平开一步，屈膝下蹲，两足距离与肩等宽，足跟后蹬，脚尖内扣，成内八字形。头如顶物，目端平视，挺胸收腹，微向前倾，两掌后伸，呼吸自然，重心在腰。曲肘腕，拇指外分，四指并拢，使气由头顶下沉至足。



图2－8

2．内八字骑马桩练气势：

（1）姿势如前，顺气后，足跟后蹬，五指抓地，两腿内旋，两胯内收，提肛收腹，气自命门升起，升到大椎后，向左右两肩两肘两掌贯气，待十指发胀后开始作顺水推舟势。

（2）两手立掌徐徐向前推进，边翻掌跟边向外转，虎口相对，四指并拢，拇指外分，由外向内旋转，指尖相对，肘伸，腕曲，似环形，头勿低，身勿倾，力求掌侧肘直与肩平。

（3）五指端慢慢向左右外旋，恢复直掌，四指并拢，拇指外分后翘，指端着力，屈肘聚力而收，仰掌护腰

（4）收功：直掌化俯掌后下按，两臂后伸，顺气至足涌泉。

## （七） 双手托天（图2-9）

练本站桩时能气通三焦，将下盘之气提运全身久练后，能

出现庄子的"天人合一"说之效。此桩专治胃下垂和内脏移位，练后能使内脏恢复原位。

凡在上焦部位有病的人，不宜练此功。高血压，头痛病禁练此功。

练法（大内八字站桩）

1．大内八字站桩和内八字站桩不同处，是平开步一步半。其它预备势，顺气势均同单掌问讯桩中的练法。

2．在升气后，两掌由俯掌转仰掌，使气贯两掌后。

3．两仰掌自腰部上托，缓缓上擎，力在两腕部的二寸间。练功时，肩欲松，肘欲直而伸出，两目平视，头如顶物。

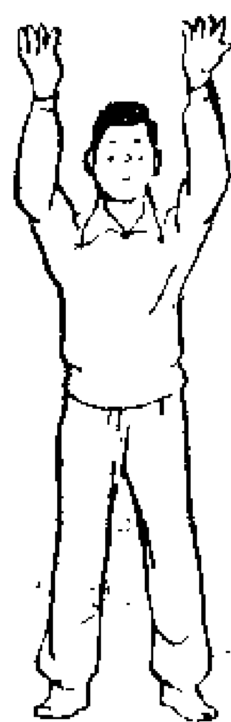


图 2—9

4．四指并拢，拇指外分，掌跟着力，劲力发足，屈肘收气，下手护腰。

5．收势：在腰部由仰掌变俯掌下按，两臂后伸，使气下降至足涌泉收功。

## （八）怀中抱月（图2-10）

本站桩是练气功，在晚上月光下练功时，双手十指作抱球拉练，会看到丝光出现，因此亦称"抱球拉丝"。

本站桩从升降开合来讲，气从两足跟升上后，每次双手开合，气都是从命门升起直走督脉，再由大椎分向左右两手十指，双手合拢，由丹田收入后又从命门沿督脉直上走向双掌十指，反复运转多次练气，最后气储丹田收功

练功时，要以云门、膻中两穴的开合发气为目的，久练自会内气外放。

练法（大内八字站桩）

1．本站桩的预备势，顺气势与其它大八字站桩式相同。



图 2—10

2．两仰掌自腰部上提到胸部膻中穴为中心前一尺处，横掌十指相对，双手缓缓向左右分开。胸部云门穴、膻中穴随开胸而开穴，双手十指在开合时拉出丝光。

3．连续三次后，两手下按，以神阙为中心，前身略向前倾。两掌如抱球，十指相对，以腰为轴，开合时，丹田随躯干开合而开合，十指随开合而拉丝，合拢时气入丹田。

4．收势：在反复拉丝后，双手十指合拢，丹田收气，仰掌收回两肋变俯掌下按，两肘后伸，顺气到涌泉收功。

## （九） 风摆荷叶（图2-11）

本站桩是练手三阴又练手三阳诸经，练到一定时候，自会神贯于顶，气沉丹田。此功法又是练上肢臂力和悬劲的重要桩势，久练全身气血自顺，元神自固。

练法（内八字站桩）

1．凡用内八字站桩练功，其预备势、顺气势和升气势均与"单掌问讯"练法相同。

2．练功势：足跟后蹬，五指抓地，两足内旋后，气自足跟升起，气贯全身，力贯两手十指。用力前推双掌交叉于胸前。

头如顶物，双目平视，胸开而吸，胸闭而呼，呼吸要自然。当二阳掌慢慢合拢时，左掌要在右掌上交叉相叠，两掌劳宫穴相对。再向左右分开时，要使臂、肘、掌、指在左右呈直线，反复练习。分开时气走太阴肺络，合拢时气走太阳络而回。所以，这是既走阴又走阳的一种练法。

3．收势：将相叠阳掌回收到腰间变阴掌下按，顺气至足收功。

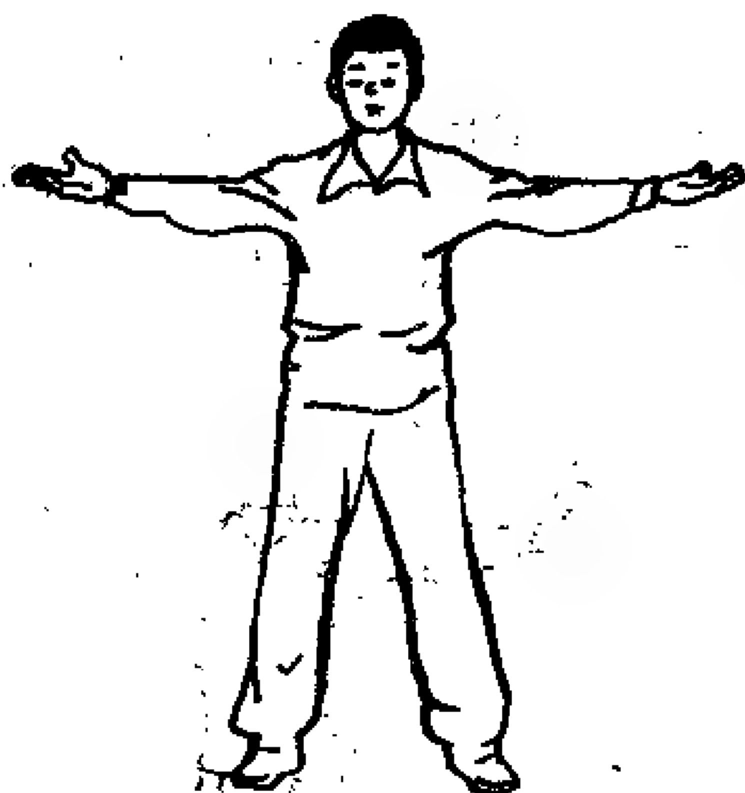


图 2—11

### （十） 凤凰展翅(图2-12)

本站桩是由五个静桩（人字桩、抱球桩、天字桩、两掌推山桩、地字桩）组成，是由内向外发劲发气的站桩。其气是由全身向手太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴而发，久炼能增加

全身的内气。

练法（内八字站桩、骑马桩、弓腿桩）

1．内八字站桩，其预备势、顺气势和升气势与其它内八字站桩练法相同。

内八字骑马桩的预备势、顺气势和升气势与"顺水推舟势"练法相同。

弓腿桩的预备势、顺气势和升气势与"饿虎扑食"弓腿桩练法相同。

2．内八字站桩练法：升气后两掌上托，两肘屈，四指并拢，拇指分开，托到胸前，两手呈立掌，左右交叉，下沉至膻中穴后两手向左右拉开，作抱球，五指对称抽出气丝走至两肩，其大指点云门穴，五指指天，气贯足后，掌心向左右两侧用力

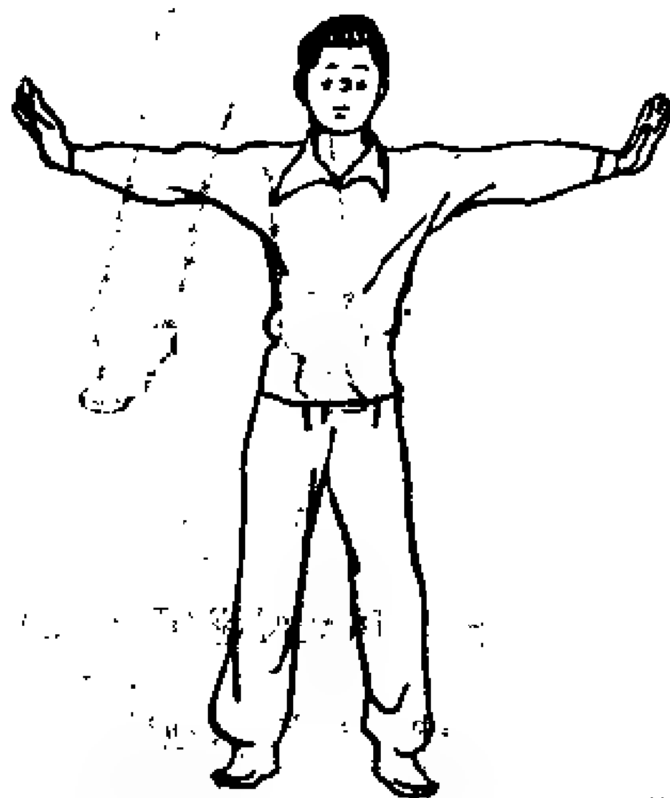


图2—12

外推，呈直线，头平正，目正视，呼吸自然。

3、两掌从左右向内收，手与腰同时下弯，两手交叉，挺身收掌至胸。

4．收功：胸前交叉立掌变俯掌，两臂后伸，下按，顺气至足下涌泉穴。

## （十一） 力劈华山（图2-13）

本站桩是将气贯全身后，运气于双掌向下劈力。久练百脉自通。

练法（大八字站桩）

1．预备势、顺气势和升气势均与内八字站桩类同，只是横开步时一步半，详见"海底捞月"。

2．升气后两掌在腰部左右带气翻俯掌，上提到肩平宽呈直线。

3、两掌心相对，在上胸部成立掌交叉，两臂同时用力向下劈动。头勿转动俯仰，两目平视。待劈最后一次变仰掌收回护腰

4．收功：由仰掌变俯掌，两肘后伸下按，待气降至足心涌泉穴后收功。



图2—13

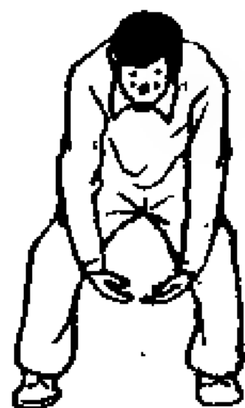
## （十二） 海底捞月（图2-14）

本站桩是将全身之气收归丹田。此功能医腰酸背痛，命门气衰等症。

练法（大八字站桩）

1．大八字站桩练法：预备势，站好并脚桩，左腿向左跨

出一步半，足跟后蹬，脚尖内扣，头正身直，双目平视，两肘后伸，屈腕，两掌下按，气自头下降至足。


图2—14

2．两掌带气徐徐上提，分于身体两侧，掌与肩等宽高。两掌用力下按，腰向前俯，两腿挺直，两脚用力站稳，两掌由上而下，两掌由左右用力对抄，指尖相对，掌心向上，两臂运劲，十指着力，慢慢抱起，提到丹田，小腹内收，气归丹田。下俯时渐渐吐气。

3．收势：两仰掌变俯掌下按，两臂后伸，顺气至足涌泉收功。

## （十三）霸王举鼎(图2–15)

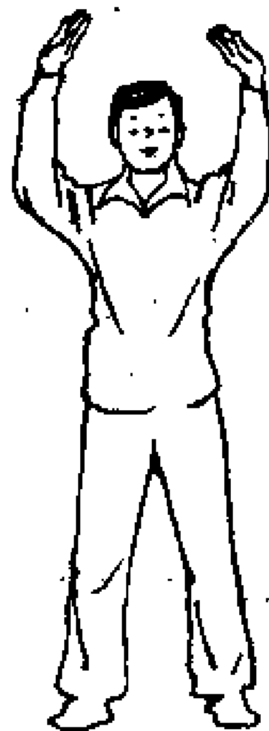
本站桩是在动作中经常将下顺之气在体内升降，使气贯全身，同时放之体外。

凡上焦有病，例如：高血压，头痛，脑胀等病人不宜练此功。凡五脏移位，胃下垂的病员练此动功可以使其复位。

练法(内八字站桩)

1．凡用内八字站桩练功，其预备势，顺气势和升气势均同"单掌问讯"练法相同。

2．升气后气贯十指，两掌缓缓上托，掌心朝天，举过肩时掌根外展，十指由左右向内旋转，虎口相对，如托重物，徐徐上举，肘部要挺直，四指并拢，


图2—15

指端相对，拇指外分，双目平视，头端正，两膝勿松，劲气充实。

3．收势：旋腕翻掌，指端朝前，掌侧相对，拇指外分，蓄劲而下，逐步收回护腰部仰掌化为俯掌下按，两臂后伸，降气至足心涌泉收功。

## （十四） 顶天抱地

本站桩要在练好"霸王举鼎"和"海底捞月"的基础上，有一定功力后才能练本站桩，它能使内劲走各条阴阳经络，气由足跟直至十指，体内的劲气在运动中能一升一降。

练法（大八字站桩）

1．预备势、顺气势和升气势和其他大八字桩相同，其动功的升降与"霸王举鼎"和"海底捞月"相同。此桩是练全身体内之内气的。

2．练功势：站好大八字站桩，两掌仰于腰部，带气发势。

3．仰掌上托过肩，旋腕翻掌，掌根升展，指端内旋相对，徐徐上举，待推足后两掌心向下，分左右向外，下抄，同时体向下俯，两掌如托重物，托至小腹丹田处，将气收入。

4．收功：旋腕翻掌，两臂后伸，下按，顺气至足收功。

## （十五） 丹凤朝阳（图2-16）

本站桩是练脏腑的内气，在练时气由太阳经而出，由太阴经而回。上抄时作半园形，使体内劲气由阳而阴上下翻动。

练法（骑马桩）

1．骑马桩的预备势，顺气势和升气势与顺水推舟中的练法相同。

2．站好骑马桩，两手曲肘，仰掌护腰待发。

3．左手仰掌旋腕变俯掌，曲肘向胸前右上方运气内展，扣在右手掌上呈抱球状，缓缓向右上方曲肘运动，作半圆形收回护腰．

4．右手动作与左手相同，方向相反．

5．收功：待左右手动作做好后，将仰掌化俯掌下按顺气至足心涌泉收功



图 2—16



图 2－17

## （十六）合掌运气（图2－17）

本站桩是在静功"左右抱球"有了一定的基础后，同丹凤朝阳站桩共同形成的一套桩功，在两掌运掌的过程中，使腹中阴阳两气上下翻动，由阳而出，由阴而收，使两气转动，在体内成形．

练法（骑马桩）

1．骑马桩的预备势、顺气势和升气势与顺水推舟中的练

法相同。

2．升气后，气走两肘，贯入两手十指。在骑马势时曲两肘，仰掌于腰，其势待发。

3．左掌由仰变俯，运动于臂，贯掌指；向前推足，肩松，肘伸直，指端朝前，掌心向下，储力待发。

4．左掌旋腕变仰掌，徐徐收回，待近胸部时右掌变俯掌，左右两掌在胸前交叉相合，慢慢向前推进，掌心向下变仰掌，收回腰部。

5．收势：将两手仰掌化俯掌，两臂后伸下按，顺气至足涌泉收功。

## （十七）三起三落（图2-18）

本站桩是练全身三焦之气，在体内上下升降，久练气充全身。

练法（并脚桩）

1．预备势：两脚并齐，身体直立，两臂后伸，两腕垂曲，两掌下按，由头顺气至足。

2．两手由仰掌变直掌，掌心相对，四指并拢，拇指树立，两目平视，头勿随势俯仰，徐徐下蹲，拇指下按起立时，拇指翘起。

3．在两掌作五次推出后，身体起立，边推边起，待起立正好推足，两拇指储劲，缓缓收回，身体随着收势，边收边徐徐下蹲，待蹲下后，正好收回腰部。往返三次，须动作均匀。

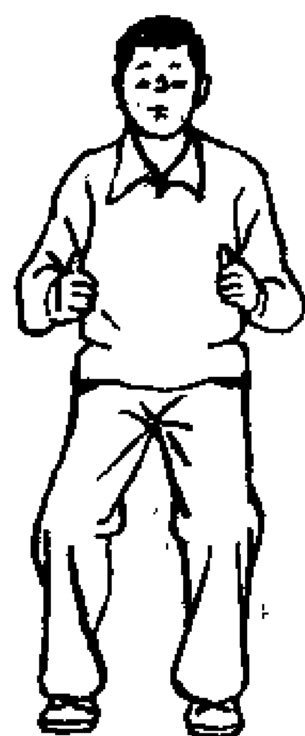


图2－18

4．收势：将腰部仰掌化俯掌，两臂后伸，下按收功。

## （十八）乌龙钻洞(图2-19)

本站桩是练气走督脉，直贯两手十指。在练功时，气自足跟升起，直走脊柱。节节打通后，气贯全身，直达十指。

在气功治疗上，可治脊柱不直，变形等。

练法（弓腿桩或并脚桩）

1．练本站桩时，采用弓腿桩，其预备势，顺气势和升气势与"饿虎扑食"练法相同。

并脚桩练功，其预备势、顺气势、升气势参看三起三落各势。

2．站好大弓腿桩势，两掌曲肘检于腰部，以力待发。

3．气自足跟升起直贯两掌后，两直掌并行，掌心相对，用内劲推出，徐徐向前，上身随势前俯，下部两足尖内扣，五指抓地。

4．推足后，聚力而收，掌心向上，两掌由仰到俯，两臂后伸，顺气至足涌泉收功。



图2－19

## （十九）饿虎扑食(图2-20)

本站桩是内气外放功第十九个动势。内练全身劲气，外练全身的劲力。当练功使劲气和劲力统一后，劲气贯到两手十指端，产生虎爪劲。练时自身即是一只饿虎，全身视物发劲，贯到两手十指，力扑食物发出劲力。

练法　弓腿桩

1．练本站桩采用弓腿桩，先练左腿后练右腿，练时左右腿互换。

2．预备势：头平正，身正直，两腿并齐，双手下垂，两目平视，气由头下降至足。



图 2--20

3．弓腿桩顺气势：身向左，左腿向左跨出一大步，左腿屈膝平蹲与脚尖垂直，脚尖微向内扣呈弓形，右脚在后腰部挺直，脚跟着地呈箭形。头向左，自然呼吸，上身略向前倾，重心下沉，在后腿臀部微收。两臂后伸，挺肘曲腕、掌根蓄力，全神贯注，气由头下降至足。

4．弓腿桩如前，弓腿压如前，两腿内收，气由足跟升起，到大椎分三路，二路到左右掌，一路外过百会定主窍

5．气贯两掌后由仰掌化俯掌，两手十指呈虎爪形 气贯十指，用力前抓，腰向前俯，大腿压在丹田，后腿发劲，足跟踩地

6．收势：力在两手十指，内收如抓物状，收回变仰掌护腰。回弓腿桩，向下顺气至足

## （二十） 旋转桩（图2-21）

本站桩是内八字站桩和内八字弓腿桩联合练功。此站桩练时不但有升降开合，而且在旋转中能练气贯身。

练法（内八字站桩和弓腿桩合练）

1．本站桩练时先站内八字站桩、后练弓腿桩，所以其预备势，顺气势和升气势均同内八字站桩的练法。

2. 先站好内八字站桩，升气后上身略向前俯，重心下沉，臀部微收，右拉仰掌护腰，左拉俯掌曲肘，向左方推出。上身随掌、肘、臂向左方旋转时作左弓腿，推足后翻掌，上身随左臂、肘、掌立直后收掌回腰部。

3. 左手仰掌护腰，右手俯掌曲肘，向右方推出。上身随掌、肘、臂向右方旋转化为右弓腿，推足后翻掌。上身随右臂、肘、掌立直在胸前交会，收回腰部。

4. 收势：练左右旋转后，立直成内八字站桩，两臂后伸，俯掌下按，顺气至足涌泉收功。

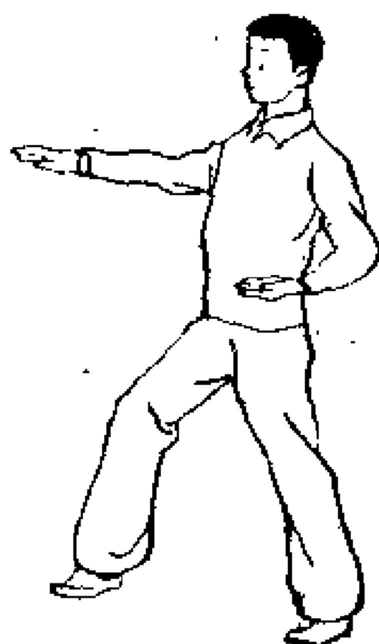


图 2-21

# 罗汉指掌发气功

罗汉指掌发气功是少林内气外放功中专练内气通过手印外放的一种特殊功法。要练此功必须要有强身站功和少林动功的基础才能练好本功的11种练气功和七种手印发气功。久练则能达到罗汉正果。相传达摩东渡立教传法，塑像示人，参拜者多，心领者少。十八罗汉站像，是罗汉站桩练气发气的佛门标样和源流，只有大德者才能明心见性，佛心相通，心领神会，虔诚修练，百日生效，千日成功。

## 一、扶掌罗汉（图3-1）

姿势：身正直，眼俯视两掌，两脚分开与肩等宽，呈外八字形，两手扶掌（左手在下，右手在上）。

练时：全身放松，力在两脚掌上，气自头顶下降到脚心涌泉穴，两手扶掌内劳宫，与外劳宫相合，下按至足。

此桩是降气势，专治气冲上焦头痛、血胀血压高等症



图3－1

## 二、垂手罗汉（图3-2）

姿势：身正直，眼平视，两脚分开与肩等宽，呈外八字形，两掌直垂在身体的左右侧

练时：全身内外放松，力在两脚掌上，气自头顶沿任脉下降至脚心涌泉穴，然后气自脚跟上升沿督脉至百会，定祖窍，目向前看。

呼吸引导：一吸，气由足跟至百会，一呼，气由百会降到足心。这样反复循环，每次练功，作10至15次升降，最后收功到涌泉穴。

此桩是升降势，专练祖窍和两足跟向外发气，在医疗上，治浑身酸痛及风湿性关节炎。

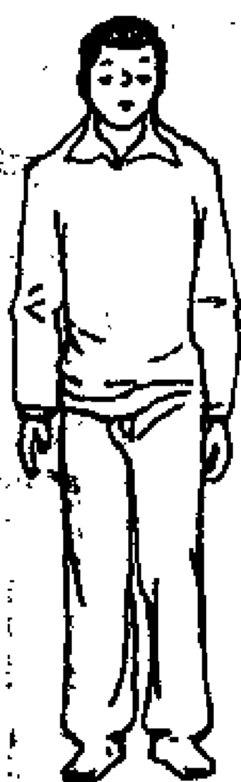


图3—2



图3—3

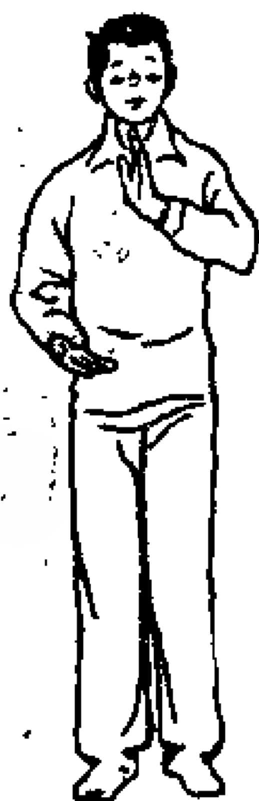
## 三、合十罗汉(图3-3)

姿势：头平正，下颌微内收；眼平视，微睁；脊椎竖直，两脚与肩等宽，呈外八字形；两掌合拢，十指相接，劳宫穴相对扣紧放于胸前与膻中穴相距约五寸。

练时：全身内外放松，力在两脚掌，气自头顶百会穴降至脚心涌泉穴，然后用意领气至足跟升起沿膀胱经走督脉到大椎。气分三路：一路过百会定祖窍，另两路自大椎到左右两肩、两肘、两腕直贯两掌劳宫穴，此时两掌心和十指发胀，两眼看十指上端发出的气。收功时气归丹田，余气放到涌泉。

此桩是升气桩，将全身的气贯到两掌，是练指掌发气的基本功。

## 四、单掌罗汉(图3-4)


图3—4

姿势：头平正，下颌微内收；双目平视，脊椎竖直；两脚与肩等宽，呈外八字形；左手在胸前，五指朝天，掌心向右，呈立掌，与膻中穴相距一尺左右；右掌放于右腰部，掌心向上。

练时：全身内外放松，力在两脚掌。气由头顶百会穴沿任脉降到涌泉穴后，用意将气自足踵升起，沿膀胱经走督脉至大椎，一路至玉枕穴，过百会，定于两眉间祖窍穴，另两路沿肩肘直贯两掌，眼看左掌五指，意在左掌，右掌的气与左掌接牢，收功时气归丹田。

此桩练升气势，将气升到两掌，用右掌的气补左掌。在医疗上，此桩治漏肩风。

## 五、山山罗汉(图3-5)

姿势：头平正，眼平视，两脚分开与肩等宽，呈外八字形；

两手掌心相对，与肩等宽，掌与肩距离一尺左右。两手各做山山诀，拇指、食指、小指，三指直伸，呈三角形，三指端朝天，中指和无名指弯曲，点住劳宫穴。

练时：全身内外放松，气自头顶百会穴在体内逐渐降到足心涌泉穴后，用意将气由足跟升起，沿膀胱经走督脉，一路过百会，定祖窍然后松肩沉肘，气直贯两手山山诀，收功气贯丹田。

此桩是同通桩的基本功。



图3—5

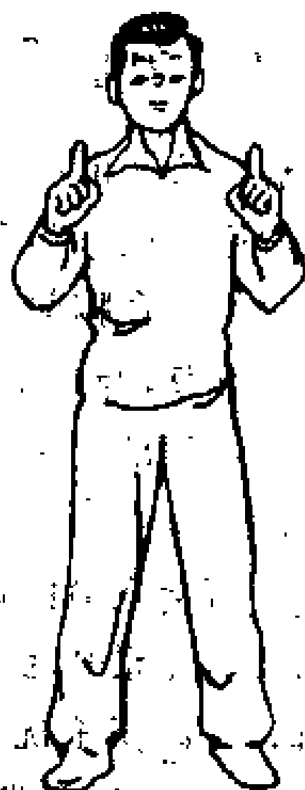


图3—6

## 六、光明罗汉（图3-6）

姿势：头平正，双目平视，两脚分开与肩等宽，呈外八字形，两手握拳，掌心相对。食指伸出指天，放在两肩等宽处，与肩的距离一尺左右。

练时：全身内外放松，力在两脚掌，气由百会下降至足心

涌泉穴后，用意将气自足跟升起沿膀胱经上升到大椎，过玉枕，定祖窍后松肩，使气沿肘贯注两手食指，气自食指端放出。

此桩专练食指发气，用于内气外放点穴治疗。

腹痛腹泻时，用双食指点大横穴。

## 七、开胸罗汉(图3-7)



图3—7

姿势：头平正，眼平视，两脚分开与肩等宽，两脚呈外八字形，两手的食指、中指、无名指放在中脘的左右侧。

练时：全身内外放松，意在两手十指，作拉伸运动，每次来回作10至15次，收功气归丹田。

此桩专练十指拉力，拉出内部寒邪。

在气功医疗上，用于拉气出外。

## 八、托善罗汉(图3-8)

姿势：右脚在前，左脚在后，身随脚转。头身向右，右掌伸出到胸前，五指朝右，掌心上托。左掌伸出在左掌内侧。五指朝天，掌心向右掌。

练时：气先自头顶向下降至两足心涌泉穴后，用足将气自足跟升起，沿膀胱径走督脉至大椎，松肩，使气下沉，贯注双掌，意在左掌劳宫穴，向右手上方发气。

此桩是练两掌劳宫穴发气

在医疗上，治疗膝关节的骨质增生，用于足双掌同时发气。



图 3 — 8

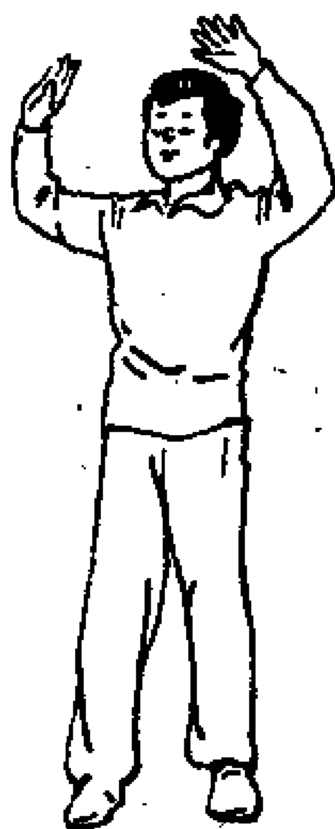


图 3 — 9

## 九、 托天罗汉(图3-9)

姿势：头平正，双目平视，两脚分开与肩等宽，两手下垂，鼻吸口吹，口呈圆形。

练时：全身内外放松，力在两脚掌，气自头顶下降到两足涌泉穴后，用意将气自足跟上升，同时两手掌由腰部向上托起，掌心朝天，举过肩肘，掌跟外展，两掌手指由左右向内旋转，十指相对，用力向上推直，内劲由两脚掌贯到手掌，气贯全身。鼻吸口吹，收功使气归丹田。

此桩专练吹功。可治疗吹百会治头胀。

此桩治胃下垂，子宫下垂及肾下垂。

## 十、伏虎罗汉(图3-10)

姿势：两腿半蹲，臀部向右倾斜，右手握金刚圈，举起金刚圈，放在头的右侧，上身向左倾斜，面向左，双眼看左下方猛虎，左掌下按。

练时：全身内外放松，两脚五指抓地。气自头顶下降至足掌后，用意领气贯全身，右手的气贯到金刚圈内，左手的气贯到全掌十指和掌心，收功时，气归丹田。

此桩是练气的主桩。


图3—10


图3—11

## 十一、降龙罗汉(图3-11)

姿势：左腿在前，右腿后蹬，左手举起，与头相平，手心朝右方，拇指和食指相扣成环形，在两指之间，有一个金属球，

中指和无名指定封劳宫穴，小指直竖，向右方，上身和头向右倾斜，双目观云中游龙，右手呈按球势。

练时：气自头顶下降至足后，用意领气自足跟上升，沿督脉至大椎后，经肩肘直贯两掌，左掌气贯入金属球内。收功气归丹田。

## 十二、五指发气罗汉(图3-12)

姿势和练势：左脚在前，右脚在后，前虚后实，左手握拳，放于左侧腰部，身体向左方倾斜俯头肩，右掌五指向左前方推出，发气。



图3--12

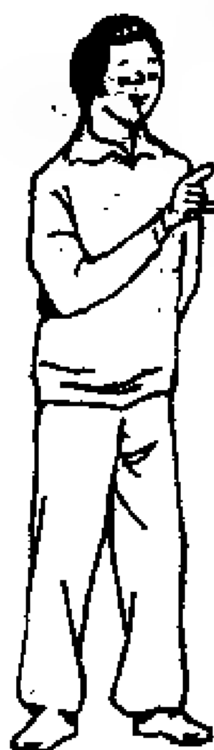


图3-13

## 十三、山山发气罗汉(图3-13)

姿势和练势：头平正，身直，脚分开，呈外八字形，左手握拳，放于腰部，右手作山山诀，指向左肩上方。

## 十四、三指发气罗汉(图3-14)

姿势和练势：左脚在前，右脚在后，左手握拳放于腰部，右手无名指、小指封闭劳宫穴，大拇指、食指伸直，用力向左前方发出，身、头向左方微倾斜，双目看三指发出的气。

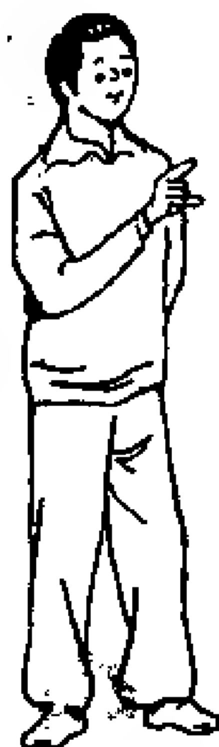


图3-14



图3-15

## 十五、剑指发气罗汉(图3-15)

姿势和练势：左腿在前，右腿在后，左手握拳，放于腰部，右手无名指、小指关闭劳宫穴，大拇指压在无名指上，食指、中指伸直作剑诀，用力向左前方推出，身体微向左倾斜，双目看剑指的指端发气和目标。

## 十六、一指发气罗汉(图3-16)

姿势和练势：两脚呈丁字形，一虚向前，一实在后，右手握拳，伸出食指，方向向左，左拳放于右手腕部，双手交叉于

胸部，双目看两手贯于食指发出之气，收功握拳。

## 十七、拇指发气罗汉(图3-17)

姿势和练势：左手握拳，放于腰部，右手握拳，伸出拇指向左前方，意在拇指端，向前发气。

## 十八、掌心发气罗汉(图3-18)

姿势与练势：两腿成骑马或弓腿式，一手握拳，另一手呈立掌，用力向前推出。

此功练成后，可以隔板，隔玻璃、隔金属板、隔墙发气。



图 3—16



图 3—17



图 3—18

# 罗汉坐功脚趾掌发气功

罗汉坐功，全套18个罗汉姿势，是专练脚趾掌发气，都与练气有关。前六势是内养，中六势是练气，后六势是内收外放前、中、后各组练法都有侧重，但总的说来，内养是基础，内气在内养中有了充实，才能内练外放，释迦牟尼佛在敷座而坐时答须菩提的问题时说："应如是十如是降伏其心"。功夫只有以静坐中才能求得真功。由静生定，定后才能产生慧光。内养功静坐开始，是全部功法的基础。练功不求过急，急则出偏，一定要脚踏实地的把丹田功练好。在练前六势时不能马虎过关，练过算数，要练到丹田有了热感后，才能作任督脉运转（意在任督），不然空转法轮劳而无益。李时珍在奇经八脉中指出，只有反观内视者才能看到子午遂道。这一切功夫必须在前六势中得到，然后才能作中六势的调气、运气、练气。等中六势内气在四肢手上指掌脚趾脚掌能内气外放后，才能练后六势的外气内放、内气外放。

在全部罗汉十八势的练功中，要配合动功几势和静功中几个动势，使内动与外动相结合，这叫动静双修，必要时还要用点穴拔筋推拿引导的内外结合，才能功力倍增。只坐而不动，日久筋骨僵直，肌肉萎缩，气血不畅通，只有静中有动，动中有静，才能活其气血，舒其筋骨。先是运气贯臂，指掌发气，后是脚趾脚掌发气，再全身慧光由内向外放出，练出全身功夫。

## 一、罗汉坐第一势—默思罗汉(图4-1)

头平正，身正直，舌抵上腭，双目垂帘，两膝盘坐，两手

作十方手印(左掌心向上放于小腹前;右掌托于左掌上，拇指点右掌合谷穴)。练时，全身放松，气沉丹田，眼观手印，呼吸自然，由静入定，慧光四射。这是内养练气第一步。



图4－1



图4－2

## 二、罗汉坐第二势—运气罗汉(图4-2)

头平正，身正直，双膝盘坐，两臂下垂，曲肘，两手放在小腹前，上下相合，双目反视，呼吸自然，两耳返听，运气内行，渐有所悟。气自丹田由谷道向背脊上升运行到脑海，然后气由百会穴下降，经任脉过膻中穴，降到丹田。反复练习。这是内养练气第二步。

## 三、罗汉坐第三势—抱膝罗汉(图4-3)

头平正，身正直，坐于凳上，右足踩地，左腿放于右腿上，

双手抱膝，意在命门，目视前方，气向回收，直归丹田命门．此势可纠正头目发胀、两脚心变热，只要意在脚尖，气即放出，并将左脚运动，其病气即除．

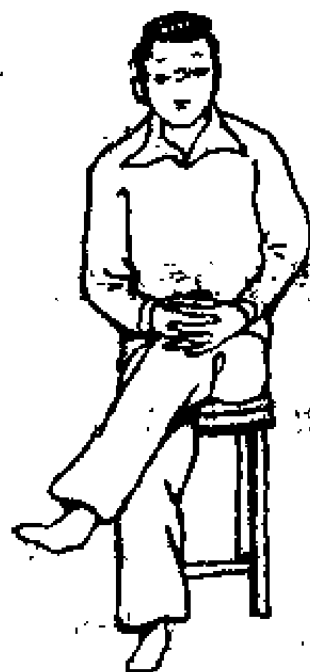


图4—3



图4—4

## 四、罗汉坐第四势—调气罗汉(图4-4)

头平正，身正直，双膝盘坐，双目垂帘，两肩下垂，两肘曲，两掌心向下，右掌扶在左掌腕部，练时，气由头下降到丹田，两掌下压．此势能治高血压，心血管病。

## 五、罗汉坐第五势—降气罗汉(图4-5)

头平正，身正直，坐于凳上，两脚直伸，两脚交叉，舌抵上腭，双目下视，坐后气自头顶下降沿督脉下行，双掌心向下，左掌扶右掌腕部下按气降下直至两足．

凡阴虚火旺，失眠梦多，面赤口渴，心烦意乱，久练第四势、第五势，阴火自息，其病自除。

## 六、罗汉坐第六势—练气罗汉(图4-6)

头平正，身正直，双目垂帘，双膝盘坐，左手放在小腹前，手心向上。右手在上，全身放松，意在两掌间，运气全身，贯注两掌。

## 七、罗汉坐第七势—贯气罗汉(图4-7)

自第七势开始至第十二势是气走四肢在四端发气（手指、脚趾内气外放）。

头平正，身正直，舌抵上腭，双目平视，双膝盘坐，垂肩屈肘，左臂伸直，左掌放于膝上，四指微屈，食指伸直，右臂屈肘，手心向上，平放于胸前，五指向左肘少海穴。

全身放松，意在命门，调气运身，右臂贯气于食指，左臂之气贯指放于右肘，使全身之气集中在肘，同时放出于指。

此势是练右臂食指发气的第一步。

## 八、罗汉坐第八势—足趾发气罗汉(图4-8)

头平直，身正直，左脚踩地，坐于凳上，右脚放在左膝上，趾尖向前，双目前视。左手放于右脚侧面上，右肩下垂屈肘五指侧立向左。练时意在命门，火自升起，上走两肩气贯指掌，右掌指发气到左肘，两气在左肘会合贯之于右脚，气在五趾放出。此势是练右脚趾向外发气，可用于医疗纠偏。

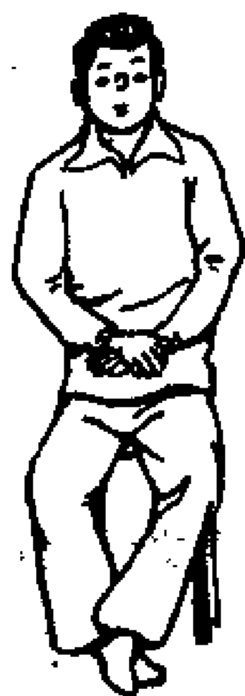


图 4—5

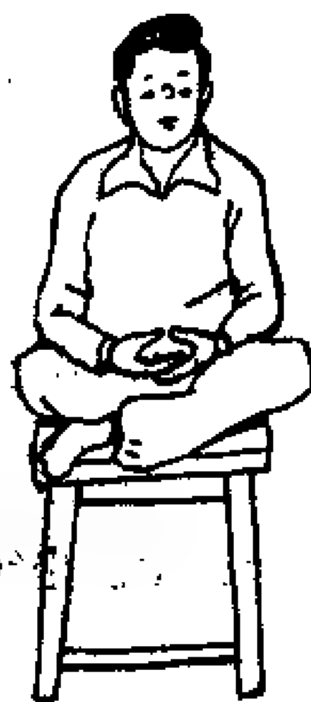


图 4—6



图 4—7

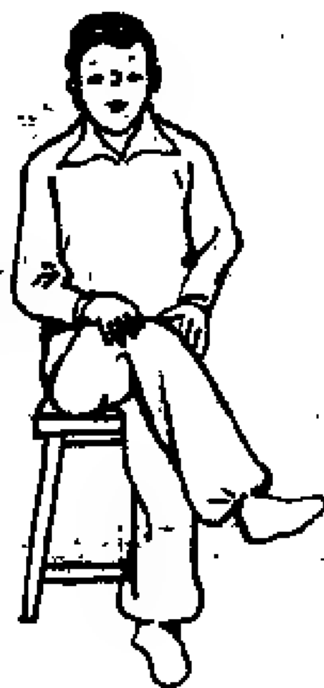


图 4—8

## 九、罗汉坐第九势—独足发气罗汉(图4-9)

头平正，身正直，坐于凳上，舌舐上颚，双目平视，左脚踩地，右膝屈脚平放在凳上，左掌侧放膝上，右手侧放右膝上，十指遥遥相对，右脚五趾向前发气，练时全身放松，意在命门，大运周身两掌练气，一脚独发内气。

此势是将全身之气贯于两掌，且贯于足下，使一脚独自发气

## 十、罗汉坐第十势—双足发气罗汉(图4-10)

头平正，身正直，坐放平凳，左足屈膝，脚踩平凳，五趾向前，右膝平屈，足趾向前，右掌放右膝上，用五指对左脚踝腕部，右肘屈侧掌指向右手发气，使两脚十趾向外发气，可以治疗全身上焦之病。

## 十一、罗汉坐第十一势—两足尖发气罗汉(图4-11)

头平正，身正直，左膝平屈放于凳上，脚尖向前，右腿伸直踩地，右手放于右膝，左肘屈侧掌五指向右脚趾。

意在命门，运气上行经两肩过两掌，练气在两足尖发气。

## 十二、罗汉坐第十二势—左三指发气罗汉(图4-12)

头平正，身正直，坐凳上，两足踩地左手伸出指左方，右肘屈右掌五指点云门穴，全身贯气左手三指向外发气



图 4－9

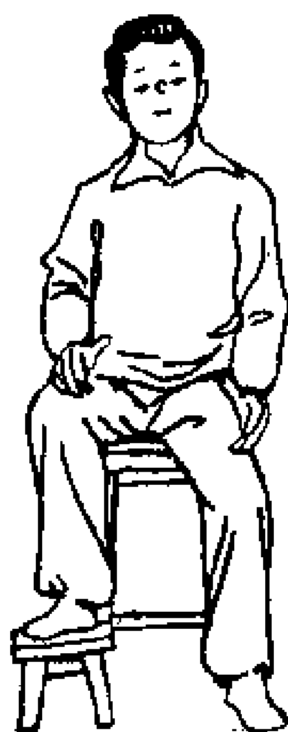


图 4－10



图 4－11



图 4－12

## 十三、罗汉坐第十三势—祖窍发气罗汉(图4-13)

头平正，身正直，双膝盘坐，双目平视，舌舐上颚，左手按于膝上，右手屈肘食指点祖窍穴。此势是自我开祖窍的一种方法，可医治眼病和安定神经

## 十四、罗汉坐第十四势—膝关节发气罗汉(图4-14)

头平正，身正直，双膝盘坐，左手握拳，并放于后，右手指悬肘向膝关节发气 此势可用来治疗膝关节病。

## 十五、罗汉坐第十五势—膻中发气罗汉(图4-15)

头平正，身正直，双膝盘坐，左手放于膝上，右手三指向膻中发气。

此势可纠正气聚膻中的偏差，使气下降。

## 十六、罗汉坐第十六势—食指发气罗汉(图4-16)

头平正，身正直，双膝盘坐，舌舐上颚，双目平视，左手放在膝盖上，右手食指向前发气。

此势是专练食指发气，练成后，可以用来远距离发气。

## 十七、罗汉坐第十七势—剑指发气罗汉(图4-17)

头平正，身正直，双膝盘坐，舌舐上颚，双目平视，右手



图 4—13



图 4—14

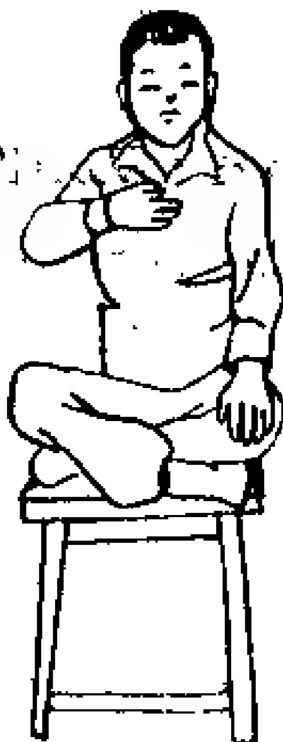


图 4—15

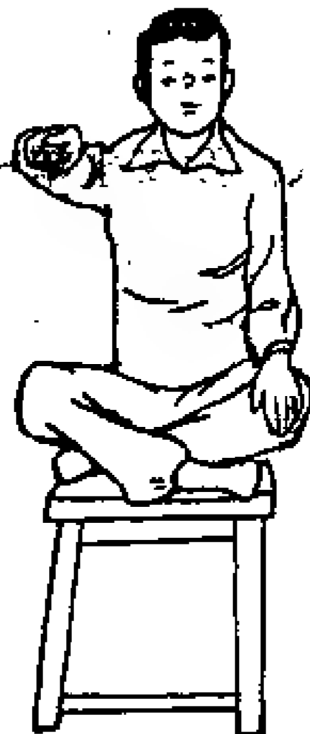


图 4—16

按膝，左手作剑印向前发气，目视前方。剑指发气是十八罗汉坐势中的第十七势。



图4—17

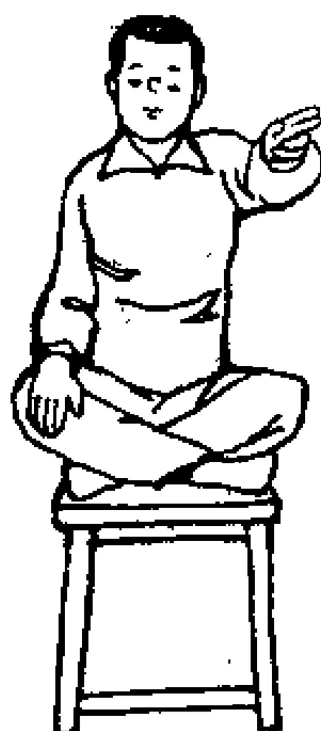


图4—18

## 十八、罗汉坐第十八势—三指发气罗汉(图4-18)

头平正，身正直，左手加惠方三指，拇指伸直，食中指向前发气。三指发气是十八罗汉坐势中第十八势。

# 手印一指禅

## 一、一指禅的历史沿革

手印一指禅又称释迦牟尼一指禅。根据佛经记载，释迦牟尼一降生，即能行走并能说话，"向前走七步，一手指天，一手指地，然后称天上地下唯我独尊"这是佛家一指禅功的原始，也是释迦牟尼为世人奠定了一指禅的站功(图5—1)。在五百罗汉堂中，也可以看到有一位坐像的光明罗汉，坐蹦趺坐，左手扶股，右手握拳，伸出一个食指，指端指天。在手印中食指又称光明指，所以此罗汉又称光明罗汉(图 5—2)。



图 5—1



图 5—2

在十八罗汉站势中，两脚呈外八字，两手握拳后各伸出个食指，有时两手向上指天有时向左右，这是用动功练光明指(图5－3)向外发气，加强一指禅的功力，更高级的练法是密宗经书苏悉地的手印图、降魔印，是两光明指端相对，发出气光，是火焰手印。



图5－3

## 手印图说明

从手印图可以清楚看出，左手名福手，又名定手和止手。大拇指名智，食指名力，中指名愿，

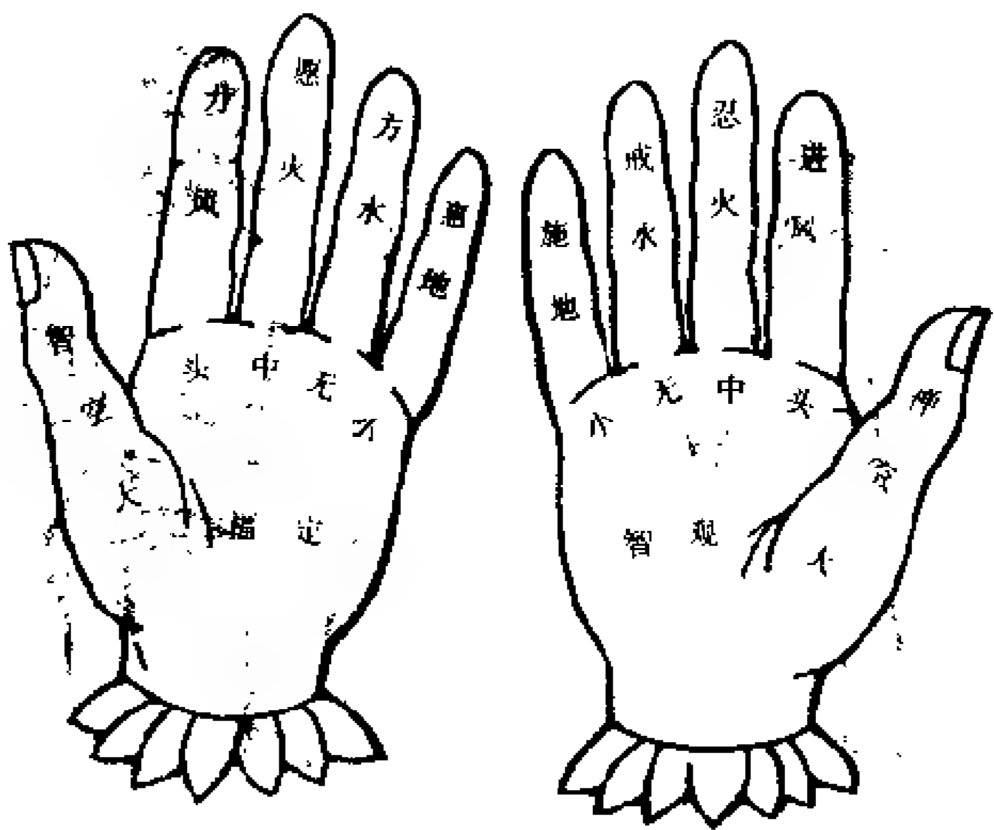



图5－4

无名指名方，小指名惠。右手名观、名智、名施愿。大拇指名禅，食指名进，中指名忍，无名指名戒，小指名施。

两手十指名十轮园满，又名十度、十地、十界、十波罗密。两手十指端亦名十峰。左名慈念手、右名悲念手。左名止手，右名观手。左手名三昧，右手名般。两手各称金刚掌。

## 二、手印一指禅功法与经络的关系

手印一指禅功，是练十个手指和十个脚趾的每一个指(趾)的内劲功。十个手指和十个脚趾联结全身的十二经络和奇经八脉。在练功的过程中，有规律的扳动手指叩环，可以打通全身经络及脚趾自发的运动调节和释放内气，促进全身气血畅通，产生发热、微动、身体前倾后仰和剧烈的震动。大拇指练肺经，食指练大肠经，中指练心包经络，无名指练三焦经，小指练心经。大脚趾动练脾经，二脚趾动练肝经，三脚趾动练胃经，四脚趾动练胆经，肾经在脚掌心。在练功时能放出各经络的经气。

手：大拇指放出太阴经之气，食指放出大肠经之气，中指放出心包经之气，无名指放出三焦经之气，小指放出心经之气。

脚：大趾放出脾经之气，二趾放出肝经之气，三趾放出胃经之气，四趾放出胆经之气。

## 三、龙形马步梯桩：阴掌练金刚掌手印(图5–5)

预备式：头平正，身正直，两脚平站比肩稍宽，两手自然下垂。

起势姿式：上身正直，两脚尖内扣 13° 成内八字形，曲膝下蹲。同时两手成俯掌在体两胯，伸掌下按降气至涌泉穴。然后两手由下至上徐徐升起弯曲前伸，小臂平停至胸前，两掌相

距五寸左右，两手腕距膻中穴一尺左右，手掌左右五指梯形，食指略高。又称马步练金刚掌。

练功：龙形马步梯形内八字骑马站桩，五趾抓地，涌泉着地，后跟虚，力点在涌泉穴，全身放松，不带意念，集中思想，双目平视前方，主要是练内劲。

收功：松静直立，消除桩形，两手握金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉穴。

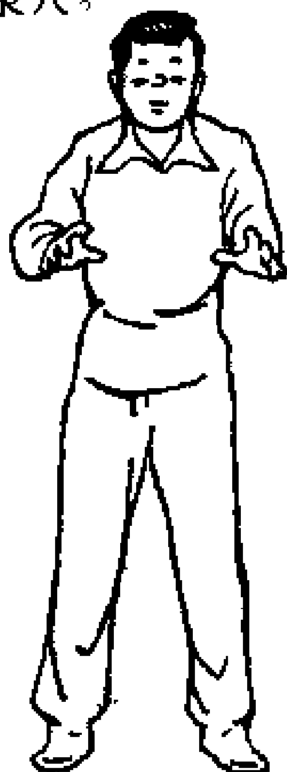


图 5—5



图 5—6

## 四、金刚掌曲指变印与练气

姿势：同龙形马步梯形桩。

注意：以下曲指变印练功时间每次不少于30分钟。

### （一）金刚掌曲指变印

1．金刚三钴印(图5—6)。双手练太阴经和大肠经之气，中无、小三指直竖向外放气，拇指与食指扣环成金刚三钴印。



图5—7

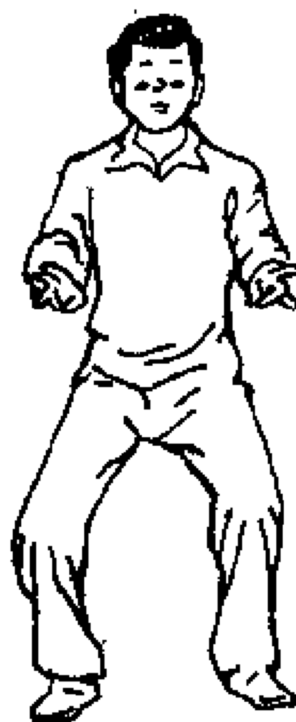


图5—8

2．观音甘露印(图5—7)。练心包经与太阴经之气。拇指与中指扣环，其他三指直竖向外放气，成观音甘露印。

3．吉祥印(图5—8)。练三焦经与太阴经之气。拇指与无名指扣环，其他三指竖向外放气，成吉祥印。

4．驱魔印(图5—9)。练小肠经与太阴经之气。拇指与小指扣环，其他三指直竖向外放气，成驱魔印。

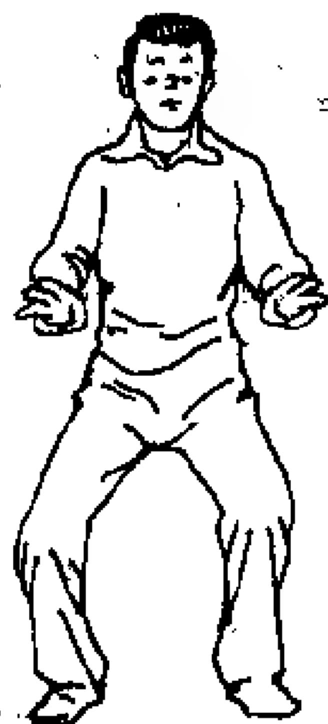


图5—9

## （二） 金刚三钴印的练法

1．坐练阳印

姿式：双腿盘坐(散坐、自由坐式)，两手心向上，置于左右大腿上，拇指与食指扣环，左右手其他三指相对，坐练阳印。

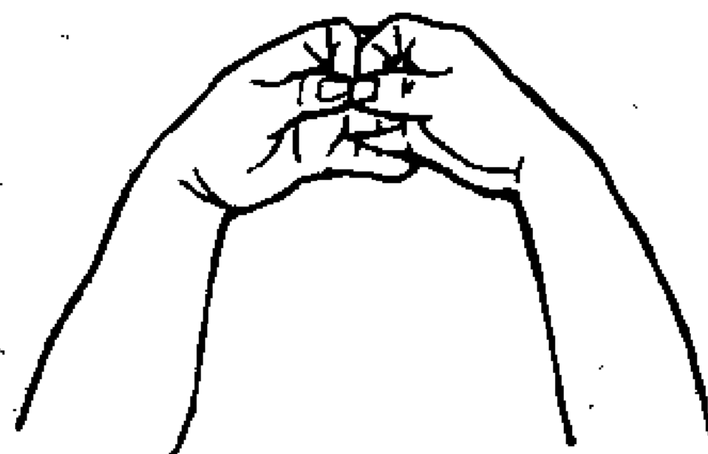


图 5—10

2．阿弥陀佛定印(图5—10)。

姿式：坐式与上同，两个金刚印相叠，左手放在右手上，拇指相对，两个食指向上，(左右手扣环形状)成弥陀定印。

3．金刚三钴印的站练法(图5—11)。

姿式：头平正，身正直，两脚成外八字形，脚跟相距半尺，左手拇指与食指扣环，三指直竖向上与鼻子同高成立掌，与鼻子相距半尺。右手三钴印，拇指与食指扣环，其他三指平对小海穴，距离半尺。



图 5—11

## (三) 甘露印的练法

1．甘露印站练法(图5-12)

姿式：头平正，身正直，两脚成外八字形，脚跟相距半尺，左手中指与拇指扣环，其他三指直竖，直立掌置于鼻子前，相距一尺，右手成三灶印置于胸前。

2．甘露印的坐练法

姿式：左脚涌泉穴搭在右脚阴陵泉穴上，右手阴掌俯在右脚鹤顶(膝盖)上，左手拇指与中指扣环，其他三指直竖朝上成立掌，置于胸前相距一尺。左右手、脚可以换练。



图5—12

## （四）吉祥印的练法

1．吉祥印站练法

姿式：头平正，身正直，两脚成外八字，脚跟相距半尺。左手成吉祥印，置于鼻前约一尺。右手成金刚掌，掌心向上，手掌托至胸前停放。

2．吉祥印坐练法

姿式：两脚平放，腿弯成直角，也可自由放置。左手成吉祥印置于胸前左侧，右手成金刚掌俯于右大腿上，手指尖朝身体内侧。

## （五）驱魔印的练法

1．驱魔印站练法

姿式：头平正，身正直，两脚平站立成外八字，脚跟相距半尺。两手平伸于胸前。双手拇指与小指扣成驱魔印，双臂微弯。

2．驱魔印坐练法

姿式：坐在一条与小腿同高的板凳上，两脚盘坐或两脚交叉，脚心朝外均可。手式与上同，置于胸前。

# 五、龙形桩

龙形桩是手印一指禅的高级练气的桩式。它的原始是想自

己是天龙八部中的龙形。所以手脚在站桩时都要象龙形，全身气形也是气象游龙在身，久练其功自成。下面八个龙桩，练气要全身放松，心静如水，想自己是一条游龙，气由涌泉穴往体内上升及全身后，全身发热，震动会发出一种潜在的能量，各种腿式均会体验出以腿练气。两手的姿式，一手向地是收气，一手向前是练气发气，蛇形桩是专练内气外放，天字桩是将全身的气进行平衡。

1．龙形马步川字桩(图 5—13)



图 5—13

姿式：两脚平站稍宽于肩，十趾成爪形抓地，涌泉穴着地，右手抬起(男左女右)，肘直立于左肩前方，掌心朝外对准目标，五指似龙爪；左手垂肘于左膝外侧，手臂微弯，掌心向地，指龙爪形，离胯侧10公分左右。左右手姿轮换练。

练法：全身放松，想自己身体似龙，气由涌泉穴升起渐至全身，内外发动，前龙爪自动向外发气，后龙爪会自动向内收气，产生震动，发动人身整个潜在能量。

收功：全身放松直立，两手握成金刚拳，将气收入丹田。

2．外八字龙桩(图5－14)

姿式：两脚平站稍宽于肩，两脚尖向左右分开成外八字形，曲膝下蹲成外八字骑马桩形，重心在两脚掌，涌泉穴着地，上身前扑成龙形，全身放松，两眼平视前方。左手抬起，肘伸直，立于左肩前，掌心向前，五指成龙爪。右手肘垂于胯侧微弯，五

指成龙爪朝下，两手轮换练。

练法：练外八字桩。全身放松，意在全身，两足升气，气发丹田，贯注全身。

收功：全身放松直立，两手握成金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉。



图 5—14



图 5—15

3．内八字龙桩(图5－15)

姿式：头平正，身正直，两手自然下垂，两脚平站稍宽于肩，两脚尖向左右内扣 13°，成内八字形，曲膝下蹲成内八字骑马桩，上身前扑成龙形，两目平视前方。右手抬起，肘伸直，立于右肩前，掌心向前，五指成龙爪形。左手肘垂于胯侧微弯，五指成爪形朝下，两手轮换练。

练法：内八字桩，全身放松。降气式：两手置于身体两胯旁，手掌后伸，掌根下按，脊柱之气同时下降于地，意在全身，

两足自然升气，气发命门，贯注全身。

收功：松静直立，两手握金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉穴。

4．一字步龙桩(图5－16)

姿式：头平正，身正直，两脚平站稍宽于肩，两脚尖向左右转90°成一字形，同时曲膝下蹲成一字步龙桩，上身前扑成龙形，两目平视前方。右手抬起，肘伸直，立于右肩前，掌心向前，五指成龙爪形。左手肘垂于胯侧微弯，五指成爪形朝下，两手轮换练。

练法：一字步龙桩，全身放松。降气式：两掌在身体两侧胯旁后伸，掌根下按，同时脊椎之气同时下降于地。意在全身，两手上升，两足自然升气，气发命门，贯注全身。

收功：松静直立，两手握金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉穴



图5－16



图5－17

5．龙虎桩(图5－17)

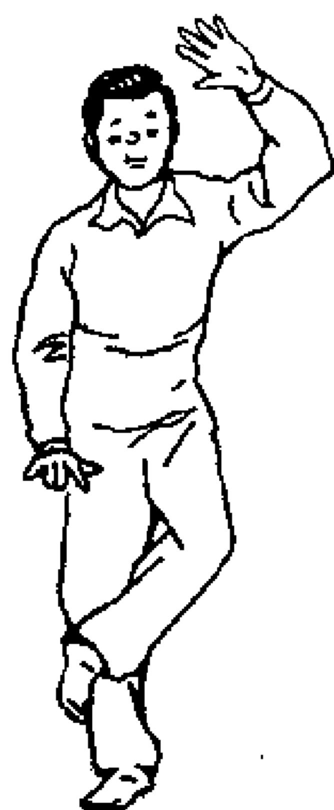
右脚(男左女右)上前一大步，成弓步，左脚挺立，上身前俯，丹田穴顶在右脚膝盖上，重心在前脚，蹬力在后腿，十趾抓地，涌泉接地气，右手抬起，肘伸直立于右肩前，掌心向前，五指成龙爪形，左手肘垂直于胯侧微弯，五指成爪形朝下，上身前扑成龙形。全身脊椎放松，两目平视前方，意念两劳宫穴，气从督脉、大椎，肩经手放出。不要低头，防止气冲头。左右手、脚轮换练。

收功：全身解松直立，两手握金刚拳，将气收入丹田，余气降至涌泉穴。

6．金鸡独立龙桩(图5—18)

姿式：头平正，身正直，两手自然下垂，两脚平站稍宽于肩。左脚独立微弯曲，右脚提起将脚跟(昆仑穴)置于左脚鹤首(膝盖)上，上身前扑成龙形，双目平视前方。左手小臂竖起，掌心向前，手指成爪形。右手臂微弯曲，五指成爪形对地。成龙形金鸡独立桩。左右手轮换练。

练法：龙形金鸡独立桩，全身放松，两手置于体侧，意在全身，气从手起，内气从着地的脚跟升起，气发全身。上手向前发气，下手从外收气入体内。


图5—18

收功：松静直立，两手握金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉穴。

7．金鸡独立单手托天(图5—19)

姿式：头平正，身正直，两脚平站比肩稍宽，两手自然下

垂，右脚独立微弯曲，左脚提起将脚跟(昆仑穴)置于右脚鹤首(膝盖)上，左手掌心向上，五指朝后直线向上托举，同时右手掌心向地，往下直按，成金鸡独立单掌托天柱，上身前扑成龙形，双目平视前方，意在全身，力在两掌练气。

收功：松静直立，两手握金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉穴

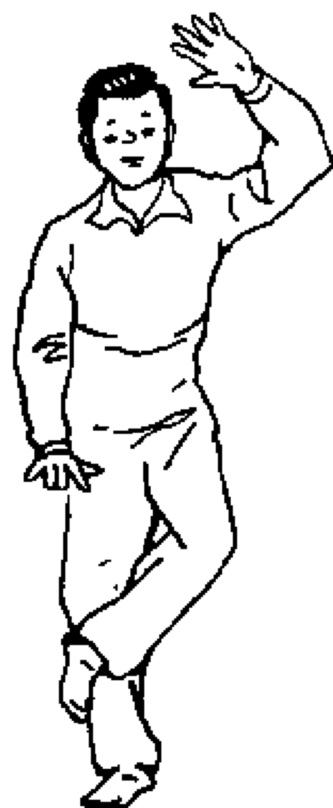


图5—19



图5—20

8．金鸡独立童子拜观音(图5—20)

姿式：头平正，身正直，两手自然下垂，两脚平站稍宽于肩 左脚独立微弯曲，右脚提起将脚跟(昆仑穴)置于左脚鹤首上，两手合十，掌置于膻中穴前一拳，成金鸡独立童子拜观音桩，上身前扑，双目平视前方，意在两掌，全身放松，两掌合气练气。

收功：松静直立，两手握金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉穴

9．蛇形桩(图5－21)

姿式：头平正，身正直，两脚平站比肩稍宽，两手自然下垂。左脚(男左女右)成实步挺直，右脚稍提起，脚尖着地，脚跟成虚步与左脚成丁字形，同时左手抬起，大拇指微竖，食中二指并拢伸直指向目标，无名指与小指弯曲(关门)，右手拇指微竖，食中二指并拢伸直指向左手劳宫穴，左手与肩同高，右手于人中穴同高，成蛇形桩，两手如同射击姿式。左右手、脚可轮换变向练习。此桩主要练内气外放。

收功：松静直立，消除蛇形桩，两手握金刚拳，气沉丹田，余气降至两脚涌泉穴。

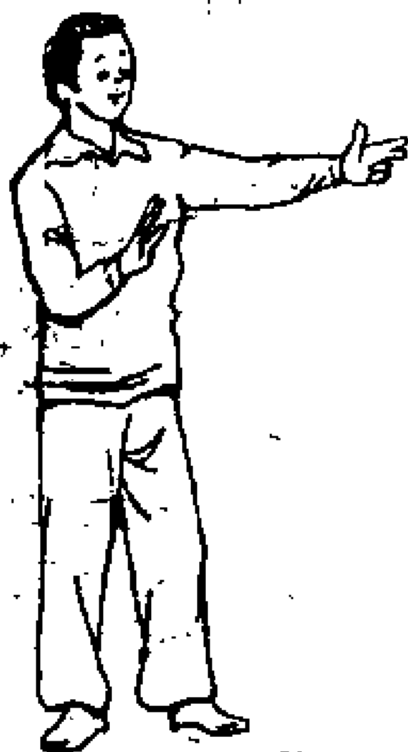

图5－21


图5－22

10．天字桩(图5－22)

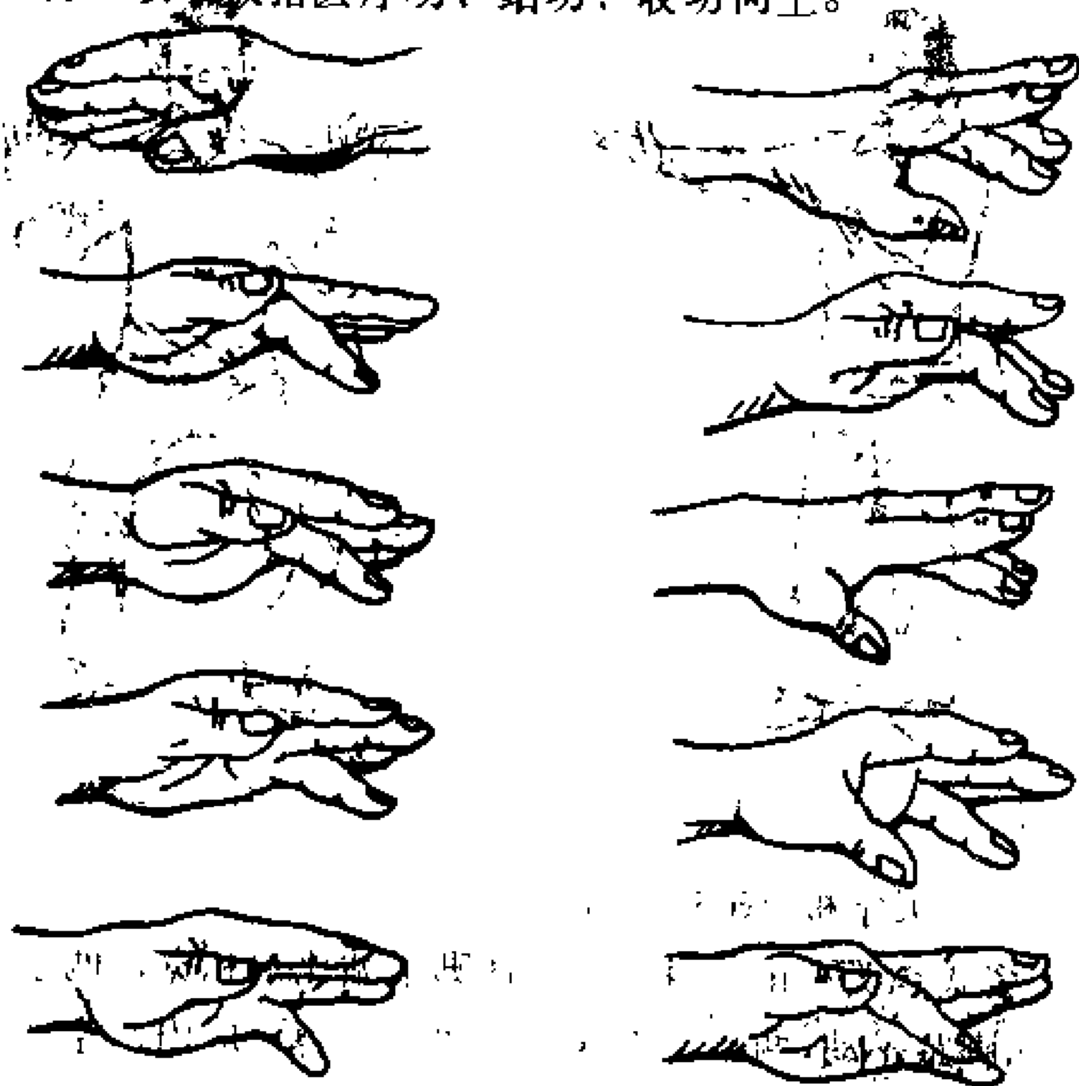
姿式：头平正，身正直，两脚平站比肩稍宽，两手自然下垂。两脚跟不动，两脚尖内扣13°，曲膝下蹲，成内八字骑马桩

降气：两手置于体两胯，手掌后伸，掌跟下按降气至涌泉穴。效应：升气、练气、平衡气。将两手从胯部提起至胸前成立掌形，掌心向前，指尖向上，拇指对准云门穴，上身正直，双目平视前方。力、气从足跟升起，上注全身。

收功：松静直立，两立掌收至体两侧握金刚拳，气沉丹田，余气降至涌泉穴。

## 六、扳指医疗法

患者先站龙形马步梯形桩5分钟后，开始扳指(扳指方法见图)，扳指功结束后，仍恢复龙形马步梯形桩，站5分钟后握金刚拳收功。以下扳指医疗功、站功、收功同上。



1．高血压病：

接龙形马步梯形桩，两手变俯掌，十指伸直（不要用力），小指、无名指同时下扳（静止2分半钟，复原平伸1分钟后，再按前扳指法扳指，连续共扳6次后恢复梯形手站桩5分钟收功。

2．心脏病：

龙形马步梯形桩站5分钟后，两手变俯掌，手指伸直（不用力），然后先扳下小指2分半钟，复原1分钟后，中指向下扳2分半钟，复原后1分钟，再扳小指，静止2分半钟后，复原1分钟再扳小指2分半钟。扳1次为一遍，共扳11遍。

3．热喘：

龙形马步梯形桩站立5分钟后，两手俯掌，十指伸直（不用力），拇指和中指同时下扳算一次，连续扳9次。9次扳完后再连续扳动小指3次，3次扳完后，恢复龙形马步梯形桩5分钟收功。

4．寒喘：

龙形马步梯形桩站5分钟后，两手变俯掌，然后开始扳指。拇指和无名指同时下扳9次，每次下扳时，停留2分半钟，然后复原伸直1分钟，再第二次下扳，连续扳9次后再扳动小指3次每次下扳停留2分半钟，复原伸直静止1分钟、然后恢复龙形马步梯形桩5分钟收功。

5．失眠症：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），无名指、小指同时下扳，停留1分半钟后伸直，共12次，再食指上抬1分钟，后下扳停留2分半钟，再伸直算1次，连续共扳2次，然后恢复龙形马步梯形桩5分钟收功。

6．血小板减少症：

先站龙形马步5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），拇指和小指同时下扳，停留 2 分钟，伸直静止 1 分钟算 1 次，连续共扳 7 次，再扳中指和小指，同时下扳停留 2 分钟，伸直 1 分钟，连续共扳 6 次收功。恢复龙形马步梯形桩。

7．头痛：

先站龙形马步梯形桩 5 分钟后，两手变俯掌扳指，十指伸直（不用力），大拇指连续扳下2次，每次扳下1次停留 2 分钟，伸直静止 1 分钟，复原后再扳小指 1 次，停留 2 分钟，伸直静止 1 分钟，再扳拇指 1 次，复原算 1 遍，连续扳动11遍。

8．胃痛：

先站龙形马步梯形桩 5 分钟，然后两手变俯掌，十指伸直，先扳下中指 2 分钟后，复原静止 1 分钟，再扳下无名指 2 分钟后，复原静止 1 分钟算 1 遍，连续共扳 9 遍。然后恢复龙形马步梯形桩收功。

9．癔病：

先站龙形马步梯形桩 5 分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），拇指下扳 2 次，每次下扳停留 2 分半钟，复原伸直静止 1 分钟，共扳 2 次，然后再下扳小指 1 次，停留 2 分半钟，伸直静止 1 分钟。食指上抬，下扳 3 次，每次下扳停留 2 分钟，连续共下扳 3 次，完成上述动作算 1 遍，共扳 6 遍。

10．不育症：

先站龙形马步梯形桩 5 分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），无名指、小指同时扳下并停留15分钟，中指再扳下并停留10分钟，二指扳下25分钟后，十个指头不能抬起，而是一起握拳作收功。男女均适用。

11．肝区病：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），无名指、中指同时扳下并停留2分钟，然后复原静止1分钟算1次，共扳11次后，双手握金刚拳收功。

12. 腰痛、四肢关节痛：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），食指扳下停留2分钟，然后伸直静止1分钟算1次，共作3次，无名指下扳并停留2分钟，伸直静止1分钟算一次，共扳2次 中指扳下并停留2分钟，伸直1分钟算一次，共扳2次。中指扳下并停留2分钟，伸直1分钟算一次，共作7次。小指扳下并停留2分钟，伸直静止1分钟，然后恢复龙形马步梯形桩，用金刚拳收功。

13. 慢性肠炎：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），食指和小指同时下扳并停留2分钟，复原伸直算一次，共扳11次，然后恢复龙形马步梯形桩，用金刚拳收功。

14. 精神分裂症：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），拇指扳下2分钟，复原静止一分钟。小指扳下2分钟复原 食指上抬下扳2分钟复原，共扳5次。用金刚拳收功。

15. 前列腺炎：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不用力），拇指、小指同时下扳并停留2分钟，恢复伸直，连续扳9次。再扳中指并停留2分钟，伸直一分钟。恢复龙形马步梯形桩，用金刚拳收功。

16. 延年益寿功：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直（不

用力)，食指下扳2分钟，复原一分钟，连扳5次。小指扳下2分钟，复原一分钟算一次，连扳5次，然后恢复龙形马步梯形桩，用金刚拳收功。

17. 防癌治癌功：

先站龙形马步梯形桩5分钟后，两手变俯掌，十指伸直(不用力)，小指下扳并停留2分钟，复原一分钟，共扳2次。中指下扳并停留2分钟，复原一分钟，共扳5次。拇指下扳并停留2分钟，复原一分钟，共扳7次。无名指下扳并停留2分钟，伸直一分钟，共扳9次，食指下扳2分钟，伸直一分钟，共扳7次。再扳拇指2次，中指下扳5次，每次停留2分钟，小指下扳7次，停留2分钟，共扳7次。无名指下扳7次，每次静止2分钟，然后恢复龙形马步梯形桩。用金刚拳收功。

# 佛家手印与练气

佛家气功认为佛像的站、坐、动、卧的各种姿势和手的各种姿势与练气有十分重要的关系。佛家密宗在内气的修持上更加重视身体的姿势和手势的变化。《密部行持首要》中讲，三密相应。"三密"者，手结密印为"身密"；口诵真言为"口密"；意专观想为"意密"。修持一定要三密相应。身与口协，口与意符，意与身会，三业相应，才能练出高级气功。手印是这三个基本要素之一。

## 一、手印分类

佛家手印可分为阳印、阴印、半阴阳印、阴阳接气印、金刚掌变印、施愿印等。各种手印握法如下：

### （一） 金刚合掌(图6-1)

右手压左手，十指端相叉。此势是两手劳宫练气，十指端放气。可治疗低血压。

### （二） 实心合掌(图6-2)



图 6 — 1

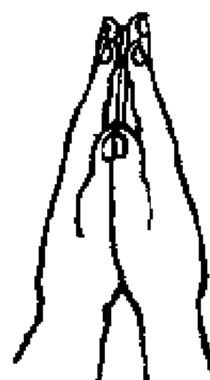


图 6 — 2

两掌心接触，十指直竖 此势是两掌心练气，气在内练不放、气运行全身 是佛家练两掌发气的主势

## （三） 虚心合掌

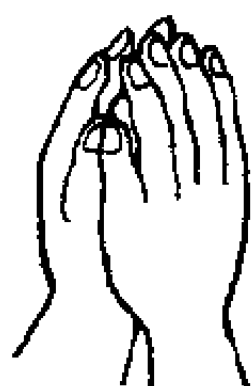

图6－3


图6－4


图6－5

共有三种姿势：

（1） 两掌相对，十指接触，掌心是空虚状（图6—3）

（2） 两掌并立，两拇指靠拢，掌心向外（图6—4）。

（3） 两掌并立，两小指靠拢，两掌心向内（图6—5）。

第一种：两掌心相对，是练全身气发到两掌。

第二种：两掌心向外，是向外发气用于治病。

第三种：两掌心向内，是还气补身。

## （四） 莲花合掌（图6–6）


图6－6

掌心如实，两掌拇指和小指并拢、食指、无名指、中指稍有分开。

此势是两掌练气，在十指上发出八条气柱，由指端放出。

### （五） 初割莲合掌（图6-7）

两掌心空降，十指中节屈，指端相对。此势是将全身气运到两掌心和十指，由掌心和十指端互相发气。在合掌中是练气的主要班势。练后可以两手发气，用于对病人治疗



图6－7

### （六） 八叶水莲

两掌心空降，拇指和小指并竖，两手呈八度外分如莲花状

此势是密宗"苏悉地"莲花部的重要手印。初练能看到在八个指端有八条气放出。再念意专观想后，每一气柱中有一位如来佛，在八叶中间气光中，有一大的佛像，坐在八叶莲上。此为密宗练法。此为正练，气贯全身有热。久练有光在全手放出。此势是练气练光早日成功的主势。

### （七） 金刚掌印

（1） 金刚掌附印（图6－8）

右手压左手，两手心向上，左右拇指相柱。称毗卢遮那世界定印。



图6－8

（2） 金刚掌阴印（图6－9）

两掌心俯掌，手心向下，拇指并立八指外分，如妙色身如来印。

（3） 金刚掌曲指变印（图6—10）

金刚三钴印：左手拇指与食指相捻，成环状，三指并竖（中指，无名指，小指），右手拇指与食指相捻，中指，无名指，小指并竖。



图6—9



图6—10

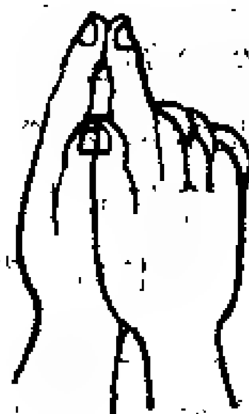


图6—11

## （八） 观世音禅定印（图6-11）

两掌竖立，六指外交叉，两食指对竖，两拇指并竖。

# 二、手印练气姿势

佛经密八印品云：佛的行动、坐、卧皆是印相，又说无印不成佛。

## （一） 坐势练手印

坐势都要先练定印，如阿弥陀佛定印，释迦牟尼佛大手印定印，用定印可以练出四禅，四无量，四空定，总的来讲叫十二修心法。

呼吸：在站、坐、卧，动各种姿势中，均可采用数息法，用鼻呼鼻吸。坐练时，先吸后呼；站练时先呼后吸。数息法是从一数起，例如"一"是吸，"二"是呼，一、二、三……到十，还可以数到120。呼吸要均匀，不可过粗也不可以过细，要做到自然的呼吸，就可以达到数息法的要求。

意专观想，在练功时，想到面前有一个佛像，例如你在练观音三摩地，你的手印是跟观音的手印一样，想观音的大悲心，普渡众生的功德，搭救灾难中的信徒（这就是他的功力）这就是口与意符，意与身会，身与口协的三密相应。

静坐练手印：头平正，身正直，全身放松，作跏趺坐（两腿双盘，五心朝天，两脚心朝天，两手心朝天，头顶心朝天），或单盘（一个腿在上，一个腿在下）平坐（两脚触地，小腿和大腿成90°，两腿之间距离两拳半）鼻与脐呈垂直，大椎与尾椎垂直，口齿微闭，舌舐上腭，双目垂帘，但留一线光，两手作手印。

练法：练以前先作降气势：两手相迭放在百会穴，接气后，两手沿任脉向下引导，将头上和上身的气都降到丹田。手印放在丹田前面等丹田的气充实后（发热发胀），这一阶段过去后，第二阶段用收腹提肛的方法，把丹田气提到尾椎，从尾椎沿着督脉到大椎，过玉枕关到百会穴，下降定于主窍，这是一条，另两条气由大椎分两路向左右两肩下行贯到掌指。从主窍气往下降时，舌放平，口唾咽后，下行，意想口唾下降到丹田。久练

手印能发光，全身能放气，发光

收功：全身活动，放松，面部按摩，降气如前

## （二） 站势练手印

1．姿势：全身放松而立，两脚呈外八字形，两脚跟相距约四指，两手结密印放于胸前。

2．呼吸：先呼使气降于足下，然后用鼻吸气，用意上提，气自足下升起，逐渐充满全身，有意识地将气由两肩引到手印

3．意专观想，口诵手印的名印。

4．收功：全身放松，两手放于头顶百会穴，用两手引导下降，气归丹田后，意想气由会阴向两腿内侧下降到涌泉

## （三） 马步桩练手印

1．预备势：头平正，身正直，两脚分开站平，两手下垂，眼视前方，口唇微闭，舌舐上腭

2．马步降气势：上身正直，两腿下蹲，同时两肩放松，两掌伸直下按，使气从头顶后顶穴沿脊柱下降到尾椎。

3．练势：马步站稳后，两臂徐徐升起，两手结密印，放于胸前

4．呼吸：一吸气从两足升起，由底椎到大椎，然后，由两肩向手印运气；一呼使气贯注全身到手印，练20分钟，可能有内气发动，产生震抖，根据个人体质，最多不能超过40分钟，进行收功

5．收功：全身站立，消除马步桩形，两手做莲花拳（两手握拳，拇指放在食指上），两拳收到两肋旁，气自然回归丹田，如果再继续震抖，可用任脉降气势一、二式，使气降到涌泉。

## 三、密宗六种拳印

从功理来讲，一切手印都是来自拳印，它是一切手印练功的基本。因为拳印的练法是将全身的能量，内收到髓道而上升到脑，儒家气功称其为补坎填离，又称还精补脑，用这种功法，道家可以练三莲显顶，儒家可以练出窍位反光，释家可以练头上的光环。

### （一） 金刚拳冠于六拳之首(图6-12)

拳印姿势：静坐后，舌舐上颚，两手握金刚拳，将全身物质能量收归入督脉，将丹田气由前往后调运，由尾闾上升，过肩入玉枕而进入脑，故儒家气功称"子要不老，还精补脑"。道家称提炉灌鼎，道家气功久练能三莲显顶，儒家久练能窍位放光，释家久练能取出百宝金光，但此功必须面授，不能瞎摩瞎练，在练时一定要有懂此功的人指导



图6-12



图6-13

### （二） 莲花拳印(图6-13)

1. 是密宗修持莲花部主要拳印之一，莲花拳印同莲花拳、

半割莲、八叶水莲，共广用于莲花部修持之中。

拳印姿势：小指、无名指、中指、食指曲，以空押风，左右两手姿势相同作势。

练气法：莲花拳是内收内敛，静坐后，头平正，身正直，两手拳印放于两膝上，两目微闭，舌舐上颚，鼻吸气时将丹田之气纳入谷道，由尾椎上提直升脑海，两手紧握将气纳入髓道，将全身物质能量归入督脉，能反观内视者可以看见有一金黄色通道从尾椎沿脊柱直通胸海，在脑的上层有一黄色光层，久练光自会在脑外放射有环形圆光。

2．半割莲拳印(图6—14)：两手拇指头相柱，两手小指头相柱，两掌其他三指头曲屈相对，中间离一公分，此拳印的练法是从尾椎提气到大椎，然后由两肩入两肘贯于两掌的拳印，久练光气，光层在拳印四周放出。



图6－14

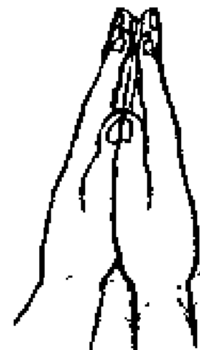


图6－－15

3．莲花合掌(图6—15)：在练莲花部时，莲花拳是一个主要手印，莲花拳的姿势，两手拇指和小指相柱，其他六指分开距离一公分

运气方法同上，久练能在八指端放出八条气柱光柱

4．八叶水莲手印(图6–16)手印姿势：两手掌根相对，两手拇指和小指相柱，六指分开如莲花状，运气同前，久练在八叶有八条气柱光柱。



图6－16

## （三） 内缚拳印(图6–17)

内缚拳是两手合掌的练势，是双掌的内气内练内收拳印，翻掌手心向上称火轮印，是练气中的重要拳印。

姿势：两手十指向内交叉，在外看只能看拳不见十指。

练法：可默念唵、亚、吽三字口诀，念唵字音时，用鼻吸气，内气由尾椎上升到头顶时念"亚"字音，下降时念"吽"字音。气贯全身内外，意在全身毛孔放出，气亦到两掌心，久练两掌心发热，在拳印内外放出气光。



图6－17



图6－18

## （四） 外缚拳印(图6–18)

外缚拳是一切手印的基础，有些手印都是由它变印而出，外缚拳是两手呈合掌的姿势。

姿势：两掌十指外交叉，掌心合握呈拳势，十指外交缚，两掌心相互发气，全印的外部发出光层。

练法：清心静坐，将拳印放在脐中前念唵字音，吸气自尾椎上提至大椎后，松肩沉肘气贯至拳印念吽字，光自拳印放出

## 四　金刚拳伸指变印

### 金刚针(图6-19)

双拇指内扣、双食指竖立交柱，其余六指内交缚

金刚掌和金刚拳，均是手结密印为身密的练气方法　金刚掌是曲指变印，金刚拳是伸指变印，两类手印练成后均能放气治病　过去密宗内对手印是不公开传授的，所以叫"密"今公开给气功界，仅供参考



图6　19

# 站桩手印功

佛家站桩手印原出自诸佛菩萨站桩势，西方三圣接引像，是佛家典型的站像。在站像中脚有两种站型，一是外八字型，如南无观世音菩萨的各种站像，二是两脚呈一字步，如释迦牟尼的站像图。一字步两足踵之距约四指宽，经此势练功，脊柱能完全竖直，丹田之气易发动，督脉能立即畅通。内气逆行可以练出舍利，顺行可以洗髓。

呼吸在动功Ⅱ势中，均采用先呼后吸。每次练功第一次将气呼出的目的是将内气沉至两足下，吸气是引导内气自两足跟升起，沿小腿、大腿、尾闾、脊椎上升，到大椎时呼出，使内气随呼运到两掌。以后每一次呼吸使内气在全身运行一周。内气在全身发动一次，长期运练两掌自会发热，手指自会放气。

每一个桩架要在修练一定基础后再换练其它桩架，不然徒劳无益。

## 一、金刚合掌（图7－1）

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚呈外八字形，五趾抓地；两肩下垂，两手两肘向前，两手在胸前合十，与膻中穴相离一拳处（两掌合十，虚心合掌，十个指端相交叉）。

2．呼吸：先呼后吸，一呼时，气降到涌泉，一吸时，气从涌泉沿膀胱经，走督脉，上升到大椎，然后向两肩、两肘直

到掌心，于是气贯十指

3．意念：呼时，意从头下降至脚涌泉穴；吸时，意从脚到大椎、肩、随后到手印；眼观手印，气到手印。此法叫"止观双运"。练40分钟后，收功。

4．收功：

（1）两手重叠放在百会穴，意存于涌泉穴，待接气后，两手往下拉，将气沿任脉下降，两手缓缓地随气下降到两脚涌泉穴。

（2）左手放在前顶穴，右手放在后顶穴，待接气后，两手沿任脉往下拉，拉到涌泉穴。

（3）点穴：两手的中指点在承灵穴，一分钟后，气则降到涌泉穴

（4）双手摩擦至两手发热，在面部按摩，后作全身拍打。

注意：收功方法中，若做完（1）觉得气已下降，即可。若觉得气没有完全下降，再按（2）、（3）方法收功，最后均做第四种收功方法结束。



图7－1

## 二、实心合掌(图7-2)

1．姿势：头平正，身松静站立，全身放松；两脚呈外八字型五趾抓地；舌舐上颚；两肩下垂，两肘微前，两手呈实心，合掌，放于胸前。

2．呼吸：呼气时，气降到涌泉，吸气时，气沿膀胱经上升到尾椎，由尾椎上升到大椎，再沿两肩向手印运行。

3．意念：意随呼吸进行，练40分钟后，收功。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

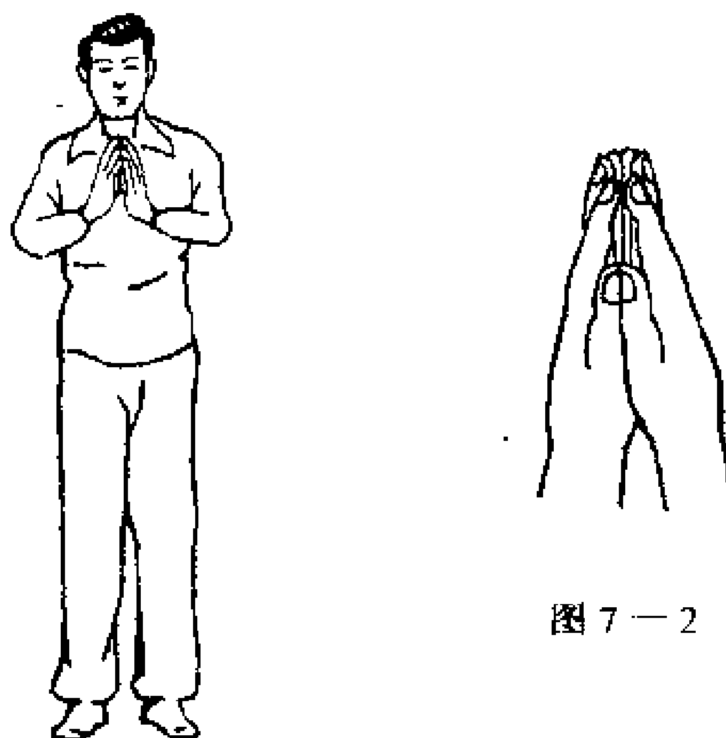


图7—2

## 三、虚心合掌(图7-3)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚呈外八字型，五趾抓地；舌舐上颚，两目垂帘，两肩下垂，两手呈虚心合掌，放在胸前，与膻中穴距离一拳。

2．呼吸：站桩后，先呼气，将气降到涌泉穴。吸时将气

从涌泉沿膀胱经，走督脉到大椎，将气运到两掌心，于是气贯十指。

3．意念：意随呼吸而自然运行，气呼出意到气下，一吸，气从足跟升到大椎，再呼而意到手印。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

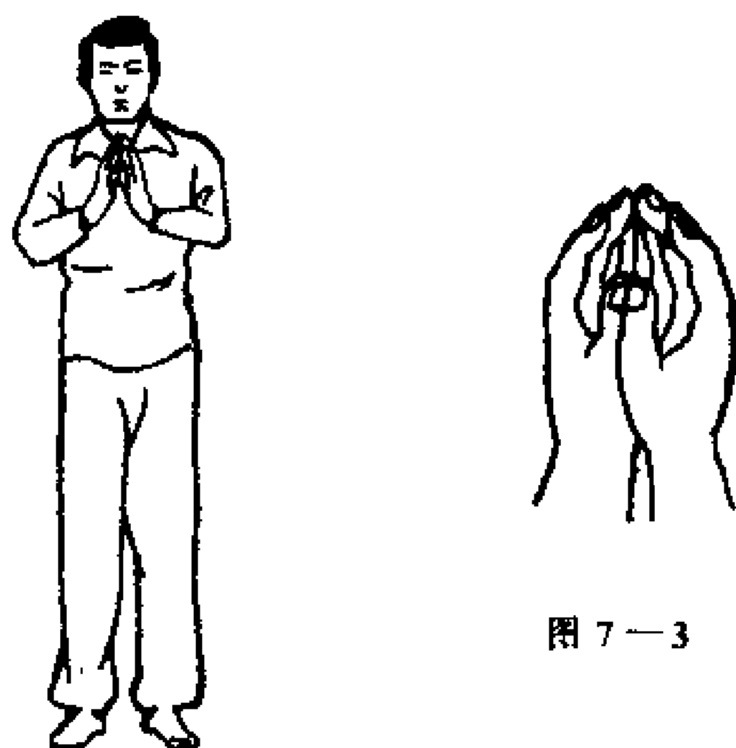


图7—3

## 四、金刚三钴手印(图7-4)

1．姿势：头平正，身正直；松静站立，全身放松，两腿呈外八字型；五趾抓地，舌舐上颚，两目垂帘；两手结金刚三钴印；(拇指和食指扣成环，三指竖直)，左手放在胸前，离胸一拳处；右手结金刚三钴印，拇指与食指相扣，掌心向上，其余三指指向左手少海穴。

2．呼吸：先将气由内向外呼出，由头降至两足涌泉，一吸将内气由两脚心沿膀胱经上升到尾椎，由尾椎上升到大椎，直至两手印。

3．意念：气随意转，意到气到．

4．收功：收功方法和注意事项同前．

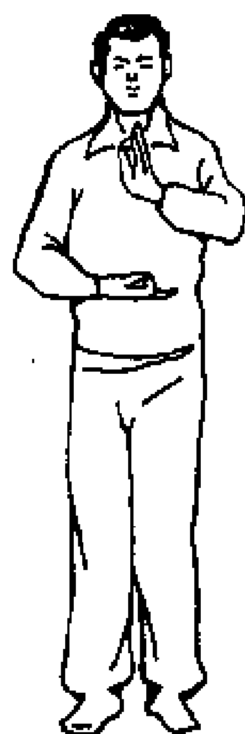




图7－4

## 五、观音甘露手印(图7－5)

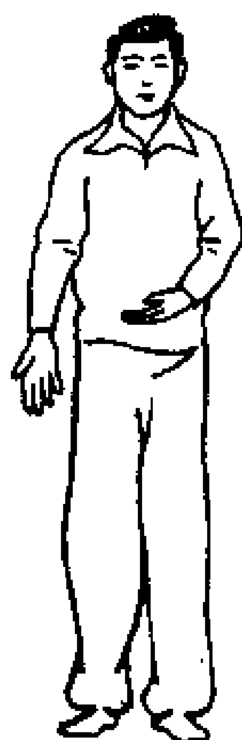




图7－5

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚呈外八字，五趾抓地；两腿根相距半尺；舌舐上颚，两目垂帘，留一线光；左手拇指与中指扣环，其它三指直竖，呈立掌置于胸前，指尖对准鼻尖，相距一尺，右手成三山印，置于胸前右侧，中指与无名指二指，屈于掌心，其它三指直竖。

2．呼吸：呼气时，将气降到两足心涌泉穴。吸气时，气从涌泉穴升起沿膀胱经到尾椎，由尾椎沿督脉上升到大椎，直至气运到两手印。

3．意念：气随意行，意随呼吸升降。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

## 六、吉祥手印(图7－6)

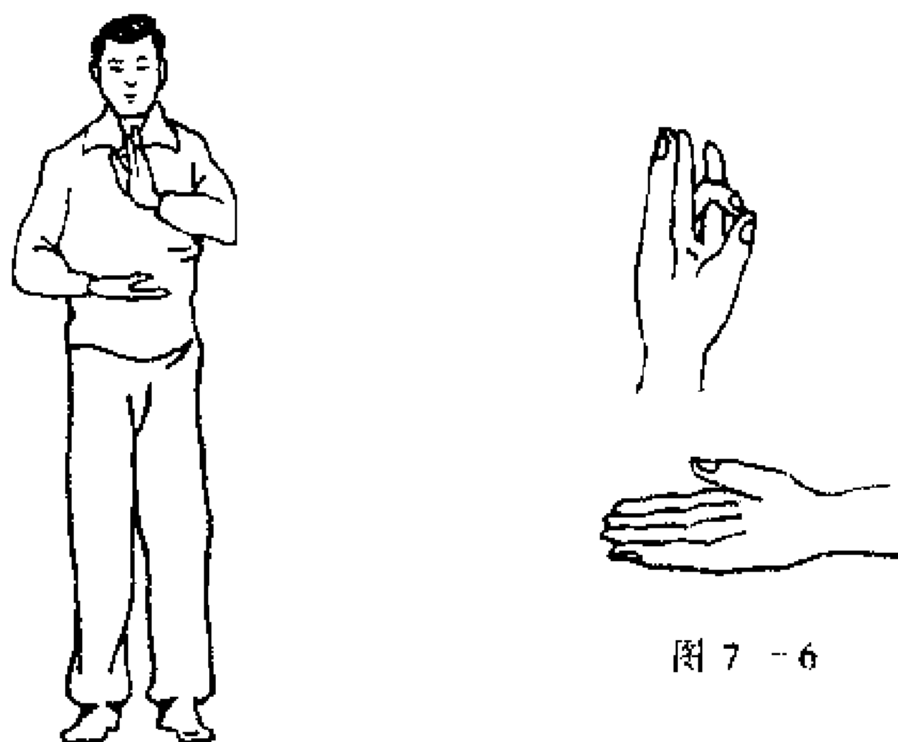


图7－6

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚呈外八字型，五趾抓地，两脚根相距半尺左右；舌舐上颚，双目垂帘，留一线光；左手呈吉祥印(拇指和无名指扣环)，右手

放于胸前，在鼻前一尺远近，右手呈金刚掌，掌心向上，停于胸前，掌心对准左掌手印。

2．呼吸：呼气时，将气降到两足心涌泉，吸气时，气从涌泉穴升起沿膀胱经到尾椎，由尾椎沿督脉上升到大椎，直至运气到两手印。

3．意念：气随意转，先降后升，意到手印，此时意、气、观都在两手印，先热，尔后气在手印放出。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

## 七、驱魔手印(图7-7)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚呈外八字型，五趾抓地，两足根相距半尺左右；舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，两手作驱魔印(两手的拇指与小指扣环，其余六指并竖，掌心向外，左右两手交叉在胸前)。

2．呼吸：先用口呼气，使内劲力下沉到双足心涌泉穴，然

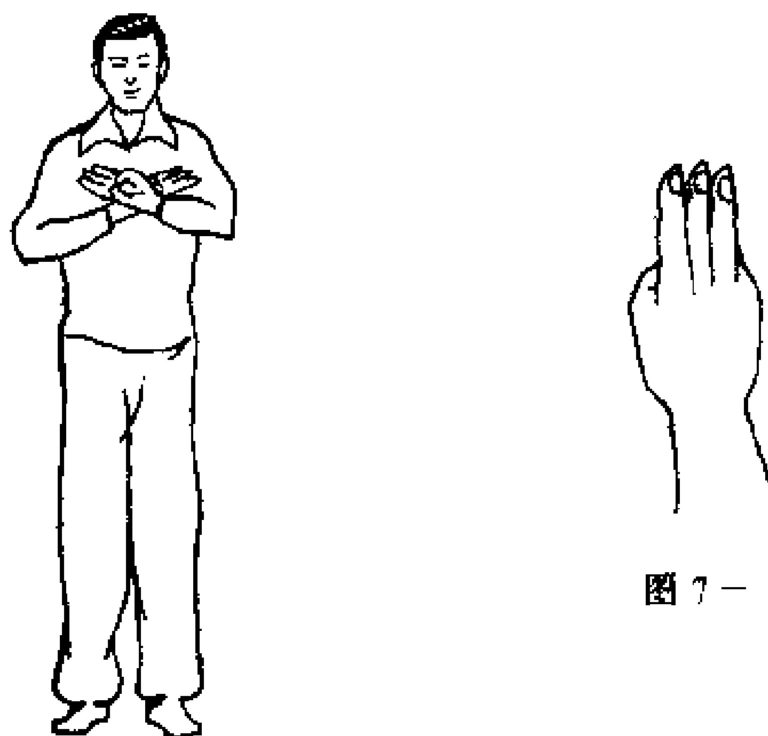


图7－7

后用鼻吸，使内劲力自涌泉上升，贯注全身，运气到手印。

3．意念：气随意转，先降后升，意到两个手印，此时意、气、观都在两个手印，先热尔后气在手印放出。

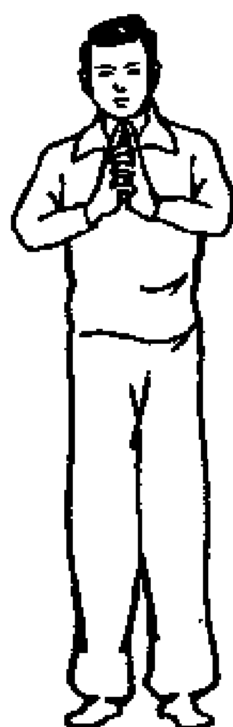
4．收功：收功方法和注意事项同前。

## 八、普贤手印(图7-8)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚跟距离约半尺，呈外八字型，五趾抓地；舌舐上颚，双目垂帘，留一线光；口齿微闭，两手做普贤印(两手八指外交叉，两中指竖直对柱)。

2．呼吸：进入气功态后，先用口呼气，使内劲力沉于两脚涌泉穴。闭口，舌舐上颚，自足跟吸气，使内劲力充贯全身，然后运气到手印，两手心发热，气在两中指放出，需练40分钟。

3．意念：意到手印，气到手印，力到手印，观到手印，做到光慧运转。



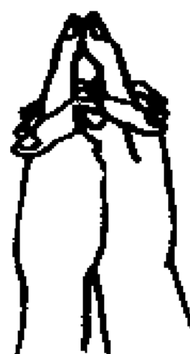


图7－8

4．收功：收功方法和注意事项同前。

## 九、无量寿佛手印(图7-9)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松，两脚外八字型，五趾抓地：舌舐上颚，双目垂帘，微闭唇齿，两手先合十，然后两掌中指竖立，其他八指内交叉。

2．呼吸：闭口呼，意、力下沉至两脚涌泉穴。开口鼻吸气时，意、力上升贯注全身，直至手印。

3．意念：意随呼吸而运行，意指挥升降。

4．收功：收功方法和注意事项同前。



图7—9

## 十、半割莲手印(图7-10)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松：两脚呈外八字形，五趾抓地：唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，眼观手印，作半割莲手印，(两手放胸前，两掌心相对，

八指弯曲，八指头相柱，两拇指押食指二级处，呈半割莲手印）

2．呼吸：入气功态后，用口呼出，内劲力沉至两足涌泉穴，用鼻吸，内劲力自双足上升，气贯全身，运至手印，40分钟后收功。

3．意念：力随意转，气随意行。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

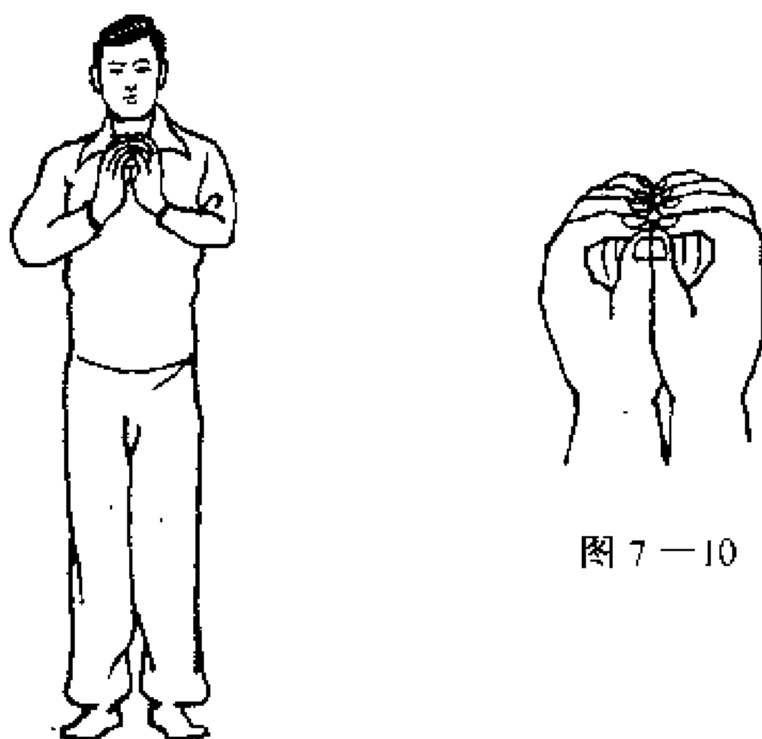


图7—10

## 十一、内缚拳手印（图7－11）

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松；两脚呈外八字型，五趾抓地；唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视内缚拳手印（两手放在胸前，手心相对，十指内交叉）。

2．呼吸：先用口呼，内劲力沉至两足涌泉穴，后用鼻吸，内劲力从两足升起，贯注全身，运到手印。

3．意念：力随意行，到手印后，意在手印，力在手印，眼

观手纪，

4．收功：收功方法和注意事项同前。

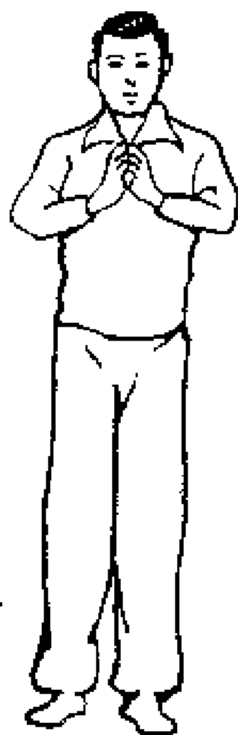
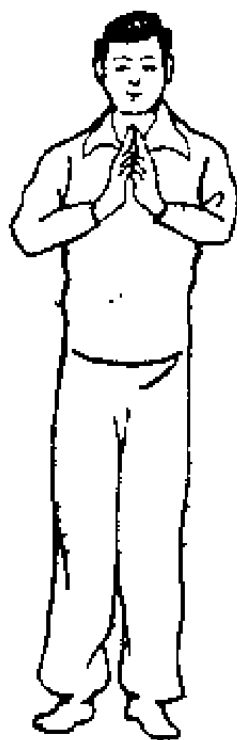




图7—11

## 十二、宝胜如来手印(图7-12)



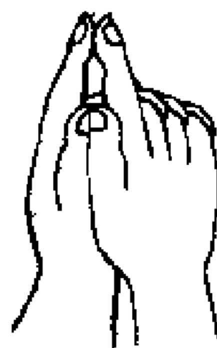


图7－12

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松；两脚呈外八字型，五趾抓地，相距约半尺；唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视宝胜如来手印(两手金刚掌，六指内交叉，两食指相柱，两拇指并竖)。

2．呼吸：先用口呼，内劲力下沉至两足心，后用鼻吸，内劲力由两足上升到全身，运至手印。

3．用真言练意：那漠啰怛(da)纳怛啰那，答塔葛达耶。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

## 十三、妙色身手印(图7-13)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松；两脚呈外八字型，五趾抓地；口微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视妙色身印(左手拇指和食指相捻，三指并竖)，放在胸前，离膻中穴一尺远，右手手掌向上，放在左手下面。

2．呼吸：先用口呼，使内劲力沉于足下，后用鼻吸，使

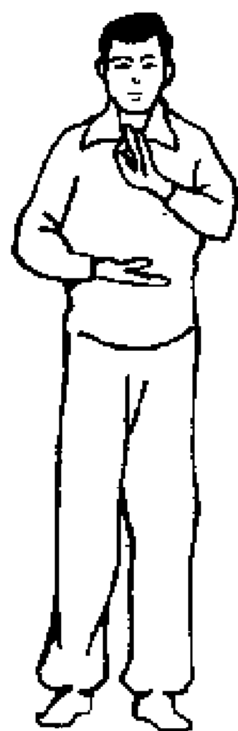




图7—13

内劲力自足下贯注全身，运到手印。

3．口诀练意：那漠苏噜八耶，答塔葛达耶。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

## 十四、多宝如来手印(图7-14)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松：两脚呈外八字型，五趾抓地；唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视多宝如来印(双手虚心合掌)，放在胸前，离膻中穴一尺处。

2．呼吸：先用口呼，使内劲力沉于足下，然后用鼻吸气，使内劲力自足下上升到全身，运到手印。

3．口诀练意：那漠波虎喫，恒纳耶答塔葛达耶。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

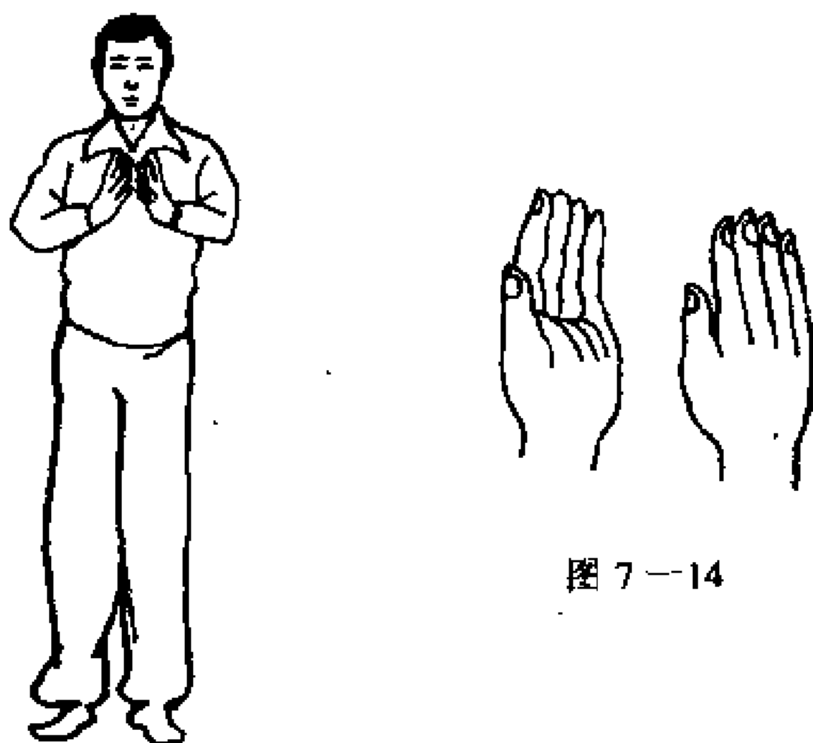


图 7—14

## 十五、自在光明手印(图7-15)

1．姿势：头平正，身正直，松静站立，全身放松：两脚呈一字步型；五趾抓地；口齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视自在光明手印(右手曲仰掌，放在胸前，离膻中穴一拳处，中指和拇指扣环，左掌仰上，放在右手下面，五指舒展开)。

2．呼吸：先用口呼，使气沉于足下，然后用鼻吸，使内劲力从足下上升，贯注全身。

3．口诀练光：那漠卢迦谛委斯(二合)哈捺(二合)第唧说啰不啰(二合)发耶，答谐葛达耶。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

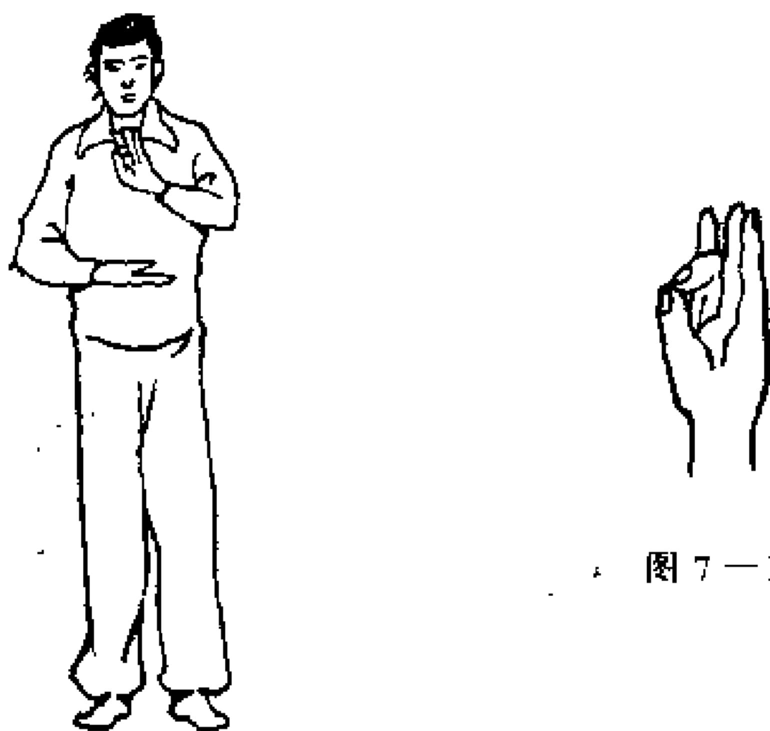


图7—15

## 十六、三昧耶手印(图7-16)

1．姿势：头平正，身正直，全身放松，两脚呈"一"字型，五趾抓地；口唇微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，目视三

味耶印(八指外交叉，两手中指伸如针)。手印放在膻中穴前，指端向上。

2．呼吸：先用口呼，使气沉于足下，然后用鼻吸，使气贯注全身，运到手印，在手印中放气。

3．口诀练光：咒语—唵(an)三摩耶萨埵(duo)锬。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

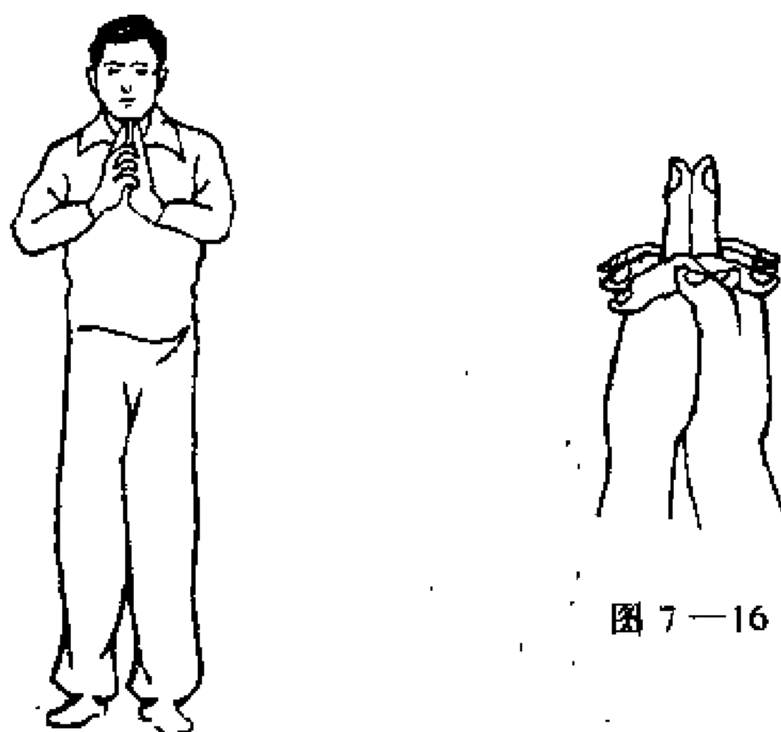


图 7—16

## 十七、阿弥陀佛手印(图7-17)

1．姿势：头平正，身正直，全身松静，两脚呈"一"字型，五趾抓地，两脚距离约半尺；唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，右手横放于小腹前，左手掌心向上，是定印，右肩下垂，手掌向前，呈施愿印。

2．呼吸：进入气功态后，用口先呼气，使内劲力沉于两脚底涌泉穴，然后闭口用鼻吸气，使内劲力从两足上升，贯注全身，运气到手印

3．口诀练意：那漠阿弥怛婆耶，答塔葛达耶。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

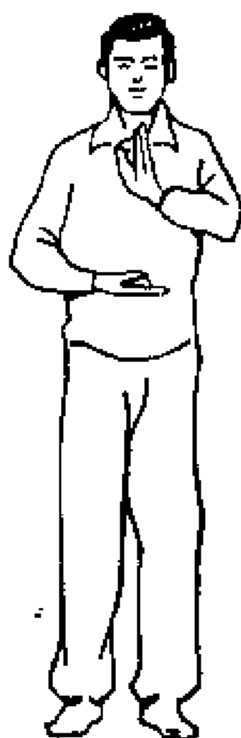


图7－17

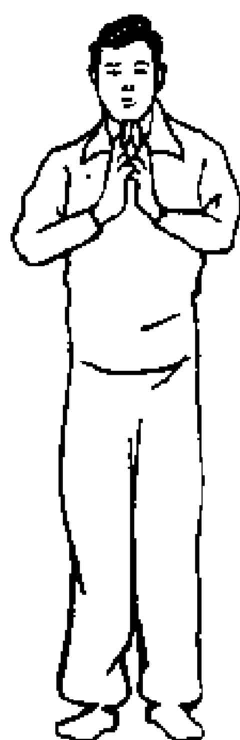




图7－18

## 十八、大轮明王手印（图7－18）

1．姿势：头平正，身正直，全身放松，两腿直立，两脚呈"一"字型，五趾抓地，两脚距离约半尺；唇齿微闭，舌舐上颚，两目垂帘，留一线光，目视大轮明王手印（两手的无名指和小指内交叉，两食指竖立，两中指绕压在食指端上，两拇指直竖），两手放在胸前。

2．呼吸：进入气功态后，用口先呼气，使内劲力沉于两脚底涌泉穴，然后闭口用鼻吸气，使内劲力从两足上升，贯至全身，运气到手印。

3．以口诀练意：嗜囉。

4．收功：收功方法和注意事项同前。

# 龙形马步梯形桩手印功

## 一、引气归元降气势

1．在习练龙形马步梯形桩"手印功"之前，先要练好引气归元降气势，等熟练掌握，运用自如后，才能练龙形马步梯形桩手印功。

2．人的体质因先天不同，后天生活营养有异，工作学习条件之差别，常发生各种疾病，有的病气多聚头部，发生头痛，头胀，头昏，甚至脑栓塞，脑溢血等症。有的病气使胸部纳闷，心律不正。还有的病气在下部，有肠胃慢性炎，膀胱炎，前列腺炎，子宫下垂等症。人们练功目的之一，就是使这些病气，从体内排出，进而修练体内之气，促进新陈代谢，使阴阳平衡，达到恢复健康之目的。凡血压低、血糖低的患者，宜少练此桩势。为了促进新陈代谢，排除体内病气，达到阴阳平衡，在练此功前，先要微量进食，如牛奶，点心，稀饭二两左右，30分钟后，再开始练功。

3．降气势：头平正，身正直，全身放松，目视两足，两手由左右侧升起，放在头上1—2分钟，等手与头的气连接后，两手由头沿任脉下降，将头上和中部的气降到两足涌泉穴，下降时将体内种种浊气和病气，由两脚排出体外。每次练习要有30—40分钟。如果作一次降气势后，由于全身没有完全放松，病气还未能下降排除，必须连续再做几次降气势。凡血压高、体内有热的，在降气后两足心应有热感，练过其他功的会有电感。

此功需连续习练两个星期，才能达到熟练掌握的地步。练此功的重要性就在于：(1)使得练功不出偏差。(2)在每次练功后作降气势，就不会使身躯颤动不止。

## 二、金刚合掌手印(图8-1)

1．预备势：头平正，身正直，松肩沉肘全身放松，两脚呈内八字形，五趾抓地，比肩稍宽，两手自然下垂，双目平视。

2．马步降气势：全身正直，两膝下蹲，与此同时在体侧胯部两手作俯掌，伸掌下按，意想气自头顶沿督脉下降到尾椎。

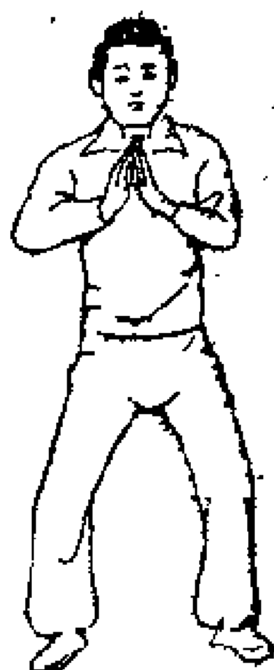




图8—1

3．练功姿势：接前势，双手由下向上，徐徐升起，弯曲前伸，手臂平停于胸前，两掌相距五寸左右，两掌距膻中穴一尺左右，左右两掌的五指呈梯形(此掌称金刚掌)；然后两掌相合(称金刚合掌)，双目平视手印。气从足下涌泉穴升起沿膀胱经和督脉上行到大椎后，气自臂向两掌运行，到两掌后，气由十指放出，练到全手印向外放气发光。

4．收功：松静直立，消除桩形，两掌握拳，作金刚拳（两手拇指点压无名指根，再四指握拳），收拳于左右两肋处，气归丹田，然后放拳变俯掌下按，顺气到两足，再作降气势。（注意：在练此桩后几天内，内气会在全身发动。起先可能使小腿产生震抖，以后在全身产生颤抖。这是内气在体内发动，能促进血液循环，加快神经振奋，它可以打通关节，消除风湿关节炎的风湿病气，促进内脏的新陈代谢。经过一段时间练习后，自会增进食欲，会自我治疗各种慢性疾病，它能使身内增强免疫能力，但初练内气发动时间，不能超过20分钟。内气发动的时间与人的体质和练功时间长短有密切关系，千万不要刻意追求体姿抖动，不然，就要出偏。当内气在体内发生颤动时，必须用降气势使身体恢复平静，以使练功顺利进行。）

## 三、内缚拳手印（图8–2）

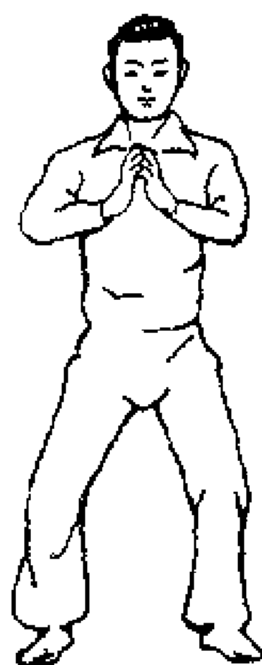




图 8－2

1　预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：马步内缚拳桩站后，全身放松，两脚放平，十趾抓地，涌泉虚，涌泉起落呼吸，两手由下向上徐徐升起，臂平停于胸前，两掌相距约五寸，腕与颤中穴的距离约一尺左右，然后，两掌相合，十指作内交义，呈内缚拳。放于胸前五寸处。气自会由涌泉沿膀胱经上行，到尾椎时，沿督脉上升至大椎后，气分两侧向两掌运行到内缚拳手印。练几次后，手印发热，这是用手印练气，久练，气，光会在整个拳印发出。

4．收功方法同前。

## 四、外缚拳手印(图8-3)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。





图8－3

3．练功姿势：马步桩站后，全身放松，两脚放平，然后十指抓地，涌泉虚，涌泉起落呼吸，双手由下向上徐徐升起，

弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌相距约五寸，腕与膻中穴的距离约一尺左右，然后，两掌相合，十指作外交叉，呈外缚拳。气自会由涌泉穴沿膀胱经上行，到尾椎时，沿督脉上升至大椎后，使内气沿两臂向前运行到外缚拳手印。练后，两掌心发热，内气不断贯于手印，久练，手印外部会发气，十个指头和关节会发气放光，此势是以拳练气。当气从小腿膀胱经上升时，两涌泉穴就停止起落。（涌泉的起落(即呼吸)叫外气内收。）

4．收功：方法同前。

## 五、半割莲手印（图8-4）

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。





图8－4

3．练功姿势：马步桩站后，全身放松，两脚放平，十趾抓地，涌泉虚，两手由下向上徐徐升起，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两拳相距约五寸，腕与膻中穴的距离约一尺左右。然

后，两掌相对，八指自第二节起弯曲，八指指端相对，两拇指竖直，指端点在食指第一节处，印放于膻中穴前五寸处。气自会由涌泉穴沿膀胱经上行，到尾椎时，沿督脉上升到大椎，气分两侧向两掌运行到半割莲手印。气从两掌心和十指端放出。练40分钟后收功。

4．收功：方法同前。

## 六、金刚掌手印(8–5)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：降气1～2分钟后，两手徐徐上升，弯曲前臂，小臂伸直，两掌呈梯形，两掌距离约五寸，与膻中穴距离约一尺。两脚十指抓地，涌泉虚，上下落地，进行开合呼吸，地气自膀胱经上升，到尾椎后，沿脊椎上升，到大椎，使气运到两掌，40分钟后收功。

4．收功：方法同前。

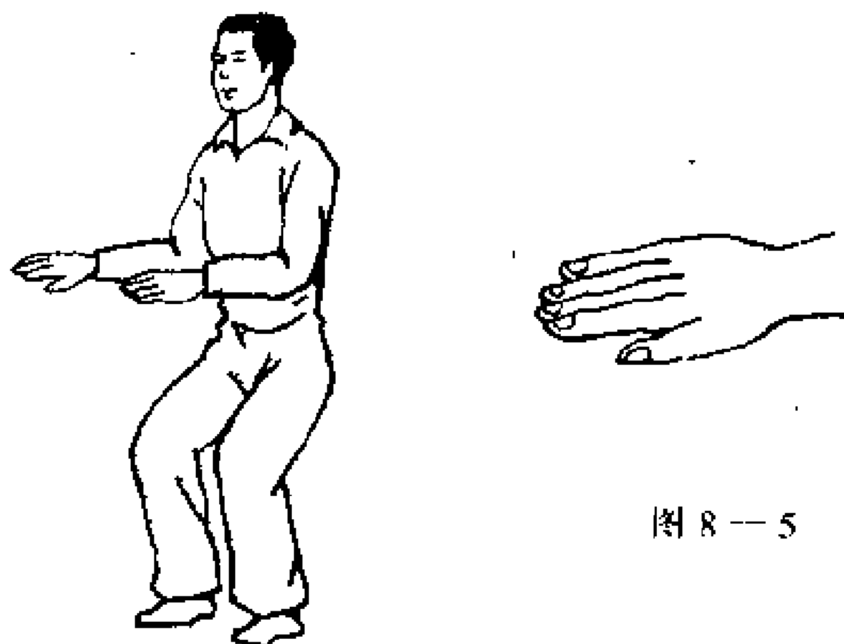


图8—5

## 七、金刚三钴手印(图8-6)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：按前势站定后，全身放松，两脚放平，十趾抓地，两手徐徐上升，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌手腕，距离约五寸，腕与膻中穴距离约一尺。站5分钟，两手拇指与食指扣环，其他三指直竖，佛教密宗名，金刚掌三钴印。涌泉虚，以涌泉呼吸，上下起落，吸进地气，气自涌泉沿膀胱经与督脉升到大椎，气贯两掌。(金刚三钴手印：拇指与食指扣环)，使手太阴肺经与太阳经之气在两经络之间进行对练并在体内按摩，中指心包络经，无名指三焦经，小指小肠经之气放出，每次站40分钟，站一定时间后，会发生震抖，出现这种情况，不用害怕，这是内气在体内发动的表现，如果大动，就把拇指和食指开环，同时用降气法，大动就会停止。之所以发生这种情况，是因为运用了三密相应，手印的两指环的结果。

4．收功：方法同前。

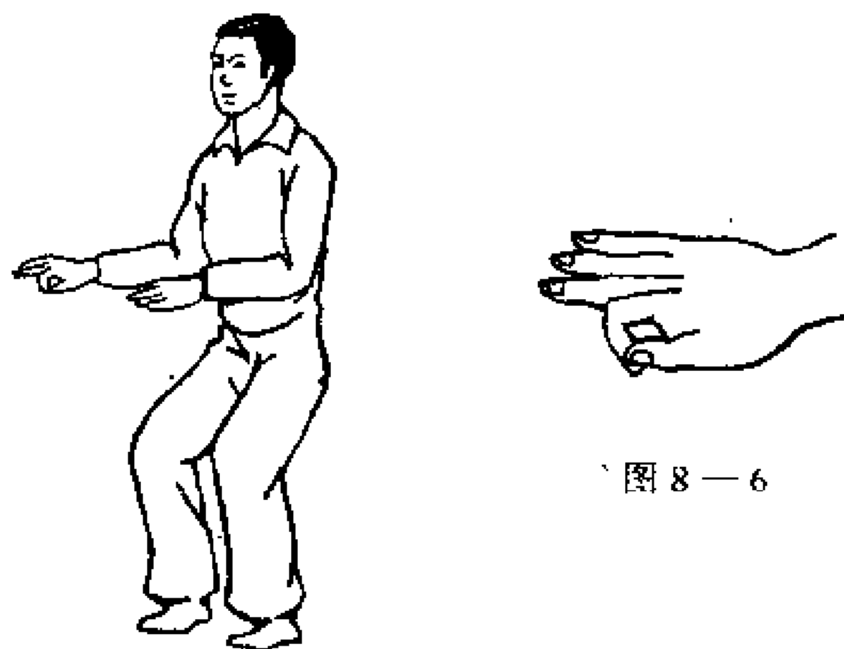


图8—6

## 八、观音甘露手印(图8-7)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：马步站定后，两手向前，徐徐升起，两掌呈梯形，食指较高，其他按次排列，两手大拇指与中指扣环，其他三指直竖向前，此手印名为观音甘露手印。此印是手太阴肺经之气与手阳明大肠经之气在体内循环运动，并对脏腑进行按摩，其他三指向外放气，此桩练时要扣环40分钟，如果体质差站不了40分钟，可以逐渐增加，如果在40分钟内，内气发动过于强烈，可以按降气式提前收功，休息以后再练。

4．收功：方法同前。

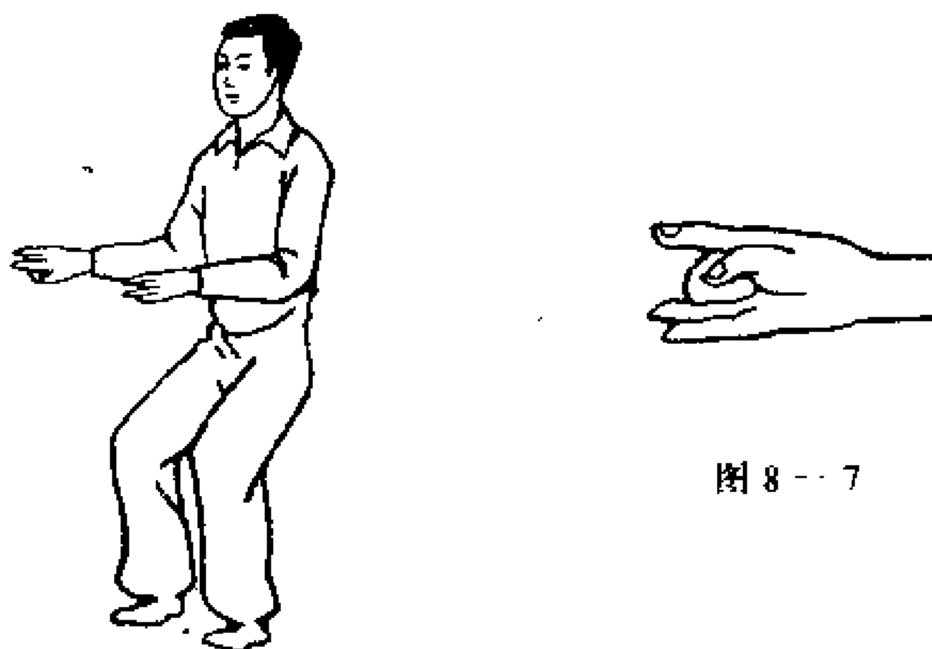


图8－7

## 九、吉祥手印(图8-8)

1．预备势：同前。

2．马步降气势同前。

3．练功姿势：马步桩站稳后，两手由两侧徐徐向前举起，弯曲前臂，小臂平停于胸前，两手距离约半尺左右，两手呈梯形，站5分钟后，两手拇指和无名指呈扣环形，其他三指直竖向前，此势名密宗吉祥印。此势是练手太阴肺经与三焦经之气及其在三焦按摩。

4．收功：方法同前。

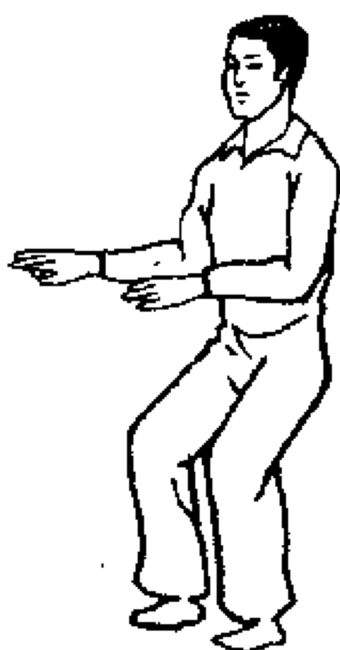




图8—8

## 十、驱魔手印(图8-9)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：站稳马步桩后，两手徐徐上举，弯曲前臂，小臂伸直，两掌呈梯形，与膻中穴的距离约一尺，站稳5分钟后，拇指与小指呈扣环，使手太阴之气和手太阳小肠经之气，在体内运练，其他三指放气。练40分钟后，用莲花拳收功。此势

在静练时会产生幻觉，和魔象，需用驱魔印对魔象进行拨开。

4．收功：方法同前。

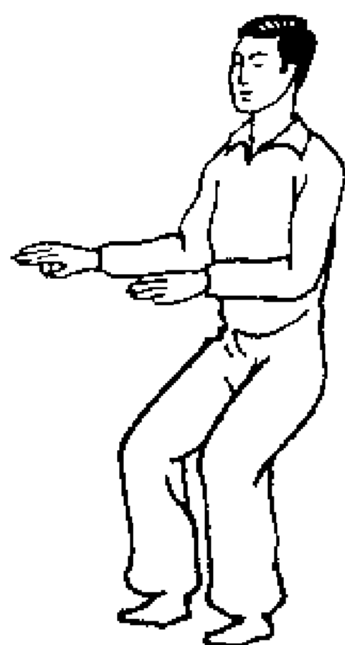
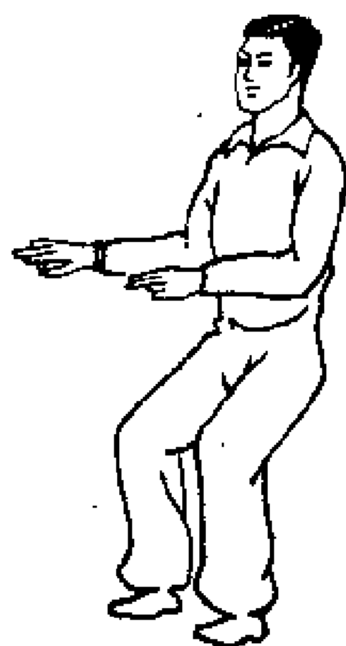




图8—9

## 十一、双剑手印(图8-10)



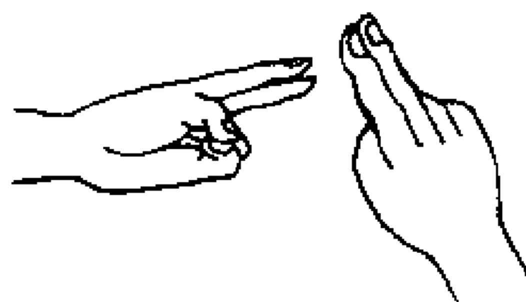


图8－10

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前

3．练功姿势：马步势站稳后，两手由下徐徐向上举起，弯曲前伸，小臂平行于胸前，两掌呈梯形，两掌之距离约5寸，腕与膻中穴距离约一尺，然后两手各作剑指，指端向前，食指和中指伸直，无名指、小指弯屈，并与拇指扣环状。意想气自命门升起，沿脊椎直升大椎，内气运到两双剑印，气由指端放出

4．收功：方法同前

## 十二、抱剑手印（图8–11）

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。





图8－11

3．练功姿势：马步桩站稳后，两手由下徐徐向上升起，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌呈梯形，两掌相距约5寸，腕与膻中穴的距离约一尺，然后两掌相合作抱剑印，右手剑指放

于左剑指掌中，左手拇指、无名指、小指将右手剑指握住，呈双剑指，放于胸前，离开膻中穴约五寸处。收腹提肛，气自前丹田向后命门运转，途经谷道，到命门后，直线上升到大椎。运气由大椎经两掌到手印，气由剑指放出。每次约练40分钟。

4．收功：方法同前。

## 十三、释迦牟尼抱身手印(图8－12)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：马步桩站稳后，两手由下向上徐徐举起，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌相距约五寸，腕与膻中穴距离约一尺左右，然后两掌相合，六指作内交叉，两食指竖直，两拇指并竖，在膻中穴前五寸处。两手呈金刚掌，气自涌泉上升，沿尾椎到大椎，气到两掌心后，掌心发热，气由两食指放出。

4．收功：方法同前。





图8－12

## 十四、观自在手印(图8－13)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：马步桩站稳后，两手由下向上徐徐抬起，手臂平停对胸前，两掌呈梯形，两掌之距约五寸，腕与膻中穴距离约一尺，然后两掌相合，两食指并柱，拇指并竖其他六度外交叉，放于胸前离膻中穴五寸处，涌泉放松，地气自涌泉上升到大椎，内气沿两臂走向手印，练后，八指端能放气光，久练全手印放光。

4．收功：方法同前。





图8－13

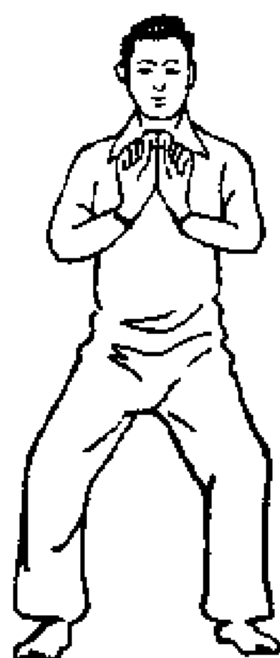
## 十五、妃明手印(图8－14)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：马步桩站稳后，两手由下向上徐徐抬起，小臂平停于胸前，两手呈梯形，两掌之间的距离约五寸左右，腕与膻中穴之距约一尺，然后两掌各作妃明手印，放于胸前膻中穴前5寸处，（妃明手印：两手八指握拳，两食指并竖）。涌泉呼吸，地气自涌泉穴升起，沿大椎运行，再沿两肩向前运行到妃明拳印，练后气光在关节处放出。久练全手印能放出气光。

4．收功：方法同前。



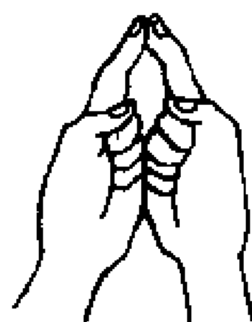


图8－14

## 十六、莲花合掌手印（图8－15）

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：马步桩站稳后，松肩沉肘，两手由下徐徐向上抬起，小臂平停于胸前，两掌呈梯形，掌与掌之间的距离约五寸左右，腕与膻中穴的距离约1尺左右。然后，两掌合拢，两掌拇指和小指相柱，其他六指端微分掌心虚，呈莲花合掌手

印，立掌放于膻中穴前约五寸左右，涌泉虚松，地气自涌泉上升沿膀胱经到尾椎后，直升到大椎时，内气沿两臂向手印运行，先在八个指端放出，久练全部手印放光。

4．收功：方法同前。



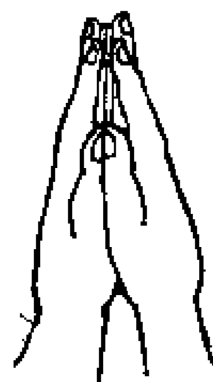


图 8 —15

## 十七、金刚拳手印(图8–16)



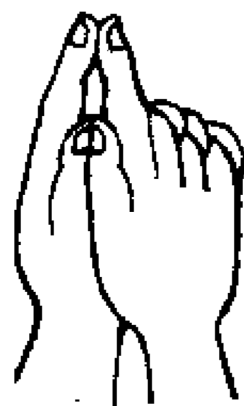


图 8 —16

1．预备势：同前

2．马步降气势：同前

3．练功姿势：马步桩站后，两手由下向上徐徐抬起，小臂平停于胸前，两手呈梯形，两掌之间的距离约5寸，腕与膻中穴距离约一尺。然后两掌六指内交叉，两食指直竖相柱，呈金刚拳印，两臂屈，金刚拳印放于膻中穴前约5寸处，指端向上，直竖。地气自涌泉上升，到大椎时，内气沿两臂走向手印，气光在两食指放出，久练气光在全手印放出。

4．收功：方法同前

## 十八、地藏菩萨钵手印(图8-17)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。



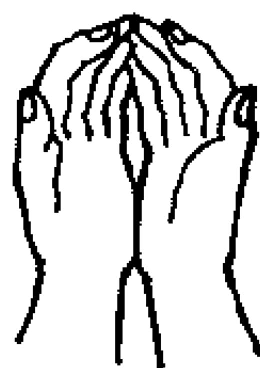


图8－17

3．练功姿势：马步桩站稳后，两手由下向上徐徐升起，手臂平停于胸前，两手呈梯形，两掌之间的距离约五寸，腕与膻

中穴距离约一尺，然后两掌小指靠近，八指端相拄，两拇指外分，掌心向内　涌泉虚开合，地气自涌泉上升，沿脊椎到大椎，内气沿两臂向两掌运行到手印，气在两手掌心放出。

4．收功：方法同前。

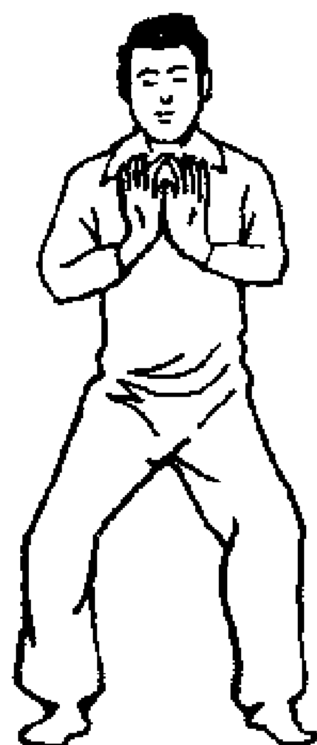
## 十九、羯魔会光手印(图8-18)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：马步桩站定后，两手由下向上徐徐抬起，小臂平停于胸前，两手呈梯形，两掌之间的距离约五寸，腕与膻中穴的距离约一尺，然后两掌放于胸前，两拇指并竖，两掌心向外，两食指侧相拄，六指分开。涌泉虚开合，地气沿涌泉上升到大椎后，运气到手印，练后两掌能放出气和光，久练全印放光。

4．收功：方法同前。



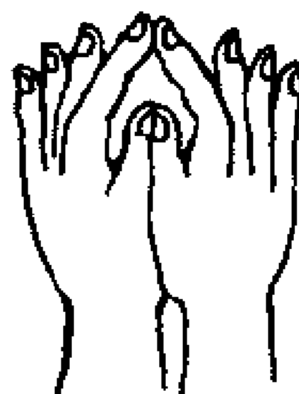


图 8－18

## 二十、八叶水莲手印(图8-10)

1．预备势：同前。

2．马步降气势：同前。

3．练功姿势：接前势，两手由下向上徐徐升起，弯曲前伸，小臂平停于胸前，两掌相距约五寸，腕与膻中穴的距离约一尺左右，然后两手作八叶水莲印放于膻中穴前约一尺。(八叶水莲：两掌根相合，两拇指和小指并竖，其它六指外分，呈八叶开莲印)。气自涌泉上升，沿膀胱经走向督脉，由尾椎直升到大椎，从大椎运气至莲花印，气自八叶发出，开始放出气光，用三蜜相印后，十指放出气的光柱。

4．收功：方法同前。





图8 19

# 金鸡独立手印功

## 一、实心合掌手印(图9-1)

1．预备势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松，两手自然下垂，两脚平站比肩宽，五趾抓地，口齿微闭，舌舐上腭，两目平视，呼吸自然。

2．姿势：接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身正直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作实心合掌手印



图9-1

3．练势：身体成金鸡独立势后，全身放松，气自足跟升起，到全身和手印，眼注视手印，气运到手印 练时可以左右换腿，呼吸自然

收功：全身松静直立，两脚放平后，两手作金刚拳，收于两肋处，气自回归丹田，两掌作俯掌下按，使余气降到两足涌泉穴，静站2—3分钟后，可以离开原地

## 二、莲花合掌手印(图9-2)

1．预备势：同实心合掌手印功

2．姿势：紧接上势，两脚平站后，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作莲花合掌手印（两手拇指和小指相柱，其他六指微分）

3．练势：同前

4．收功：同实心合掌手印功





图9—2

## 三、释迦牟尼抱身佛手印(图9-3)

1．预备势：方法同前

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作释迦牟尼抱身手印（两手拇指并竖，食指相柱，其他六指内相缚）。

3．练势：同前。

收功：方法同前。

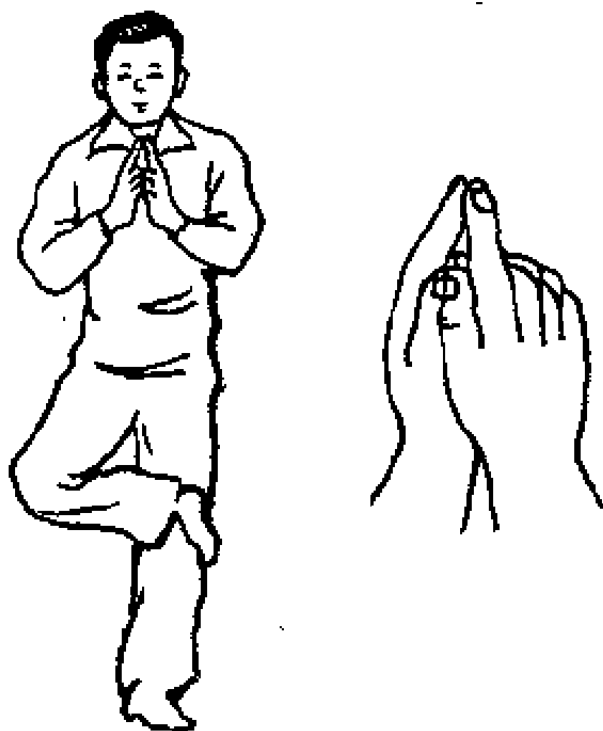


图9—3

## 四、无量声佛手印（图9-4）

1．预备势：方法同前。

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作无量声佛手印（两手拇指并竖，两食指曲，其他六指头竖直相柱）。

3．练势：同前。

收功：方法同前




图9－4

## 五、不动尊手印(图9-5)

1．预备势：方法同前。

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚




图9－5

跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作不动尊手印（八指内缚两手十指伸直头相柱）

3．练势：同前。

4．收功：方法同前。

## 六、金刚针手印(图9-6)

1．预备势：方法同前。

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作金刚针手印

3．练势：同前。

4．收功：方法同前。





图 9—6

## 七、马头明王手印(图9-7)

1．预备势：方法同前。

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作马头明王手印（两手拇指并竖，两食指屈头与拇指头相拄，两中指两小指并竖，两无名指屈）。

3．练势：同前

4．收功：方法同前。





图9－－7

## 八、虚心合掌手印(图9-8)

1．预备势：方法同前

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作虚心合掌手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前





图9—8

## 九、火轮手印(图9-9)





图9—9

1．预备势：方法同前

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十后，置于胸前一拳处，作火轮手印（两手作拳两食指伸直，头相柱）。

3．练势：同前

4．收功：方法同前

## 十、外五古手印（图9-10）

1．预备势：方法同前

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将足跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作外五古手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前





图 9—10

## 十一、光聚佛顶手印(图9-11)

1．预备势：方法同前。

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将足跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作光聚佛顶手印。

3．练势：同前

4．收功：方法同前。



图9--11

## 十二、大惠刀手印(图9-12)

1．预备势：方法同前。

2．练功姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将足跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作大惠刀手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前



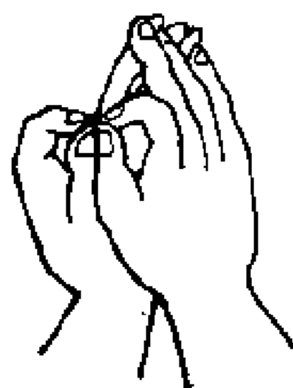


图 9—12

## 十三、八叶水莲手印（图9-13）

1．预备势：方法同前

2．姿势：紧接上势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚

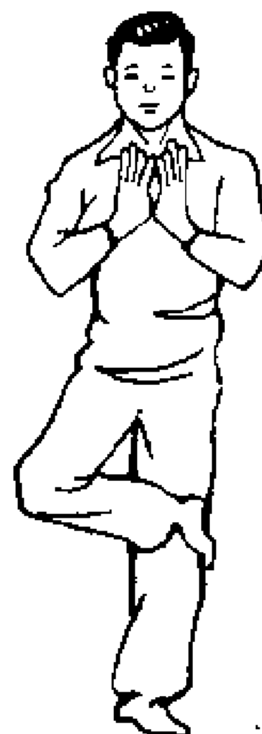




图 9—13

跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作八叶水莲手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前

## 十四、内缚五股手印（图9-14）

1．预备势：方法同前

2．姿势：紧接前势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作内缚五股印手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前





图9—14

## 十五、金刚拳手印（图9-15）

1．预备势：方法同前

2．姿势：接前势，左脚独立微弯曲，右脚提起将脚跟置

于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作金刚拳手印。

3．练势：同前。

4．收功：方法同前。



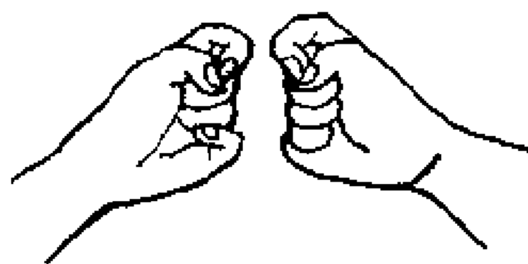


图9--15

## 十六、双手针手印(图9-16)



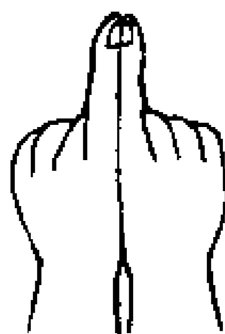


图9—16

1．预备势：方法同前

2．姿势：接前势，左脚独立微弯曲，右脚提起将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作双手针手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前

## 十七、东方智手印(图9-17)

1．预备势：方法同前

2．练功姿势：接前势，左脚独立微弯曲，右脚提起将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作东方智手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前





图9—17

## 十八、安住惠菩萨手印(图9-18)

1．预备势：方法同前

2．姿势：接前势，左脚独立微弯曲，右脚提起，将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作安住惠菩萨手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前





图 9—18

## 十九、精进波罗蜜手印(图9-19)

1．预备势：方法同前

2．姿势：接前势，左脚独立微弯曲，右脚提起将脚跟置于左腿鹤顶穴上，上身竖直，双目平视前方，两掌合十，置于胸前一拳处，作精进波罗蜜手印

3．练势：同前

4．收功：方法同前





图 9—19

# 静坐手印功

## 一、安忍手印(图10-1)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎，两腿作跏趺坐或半跏坐*，散坐或平坐；双目垂睑，舌舐上颚；两手放在小腹前，十指相对

2．呼吸：鼻呼鼻吸，眼观鼻端，数"一"时气由鼻直吸到丹田，数"二"时，气由丹田向鼻孔呼出 呼吸时不要太急，不

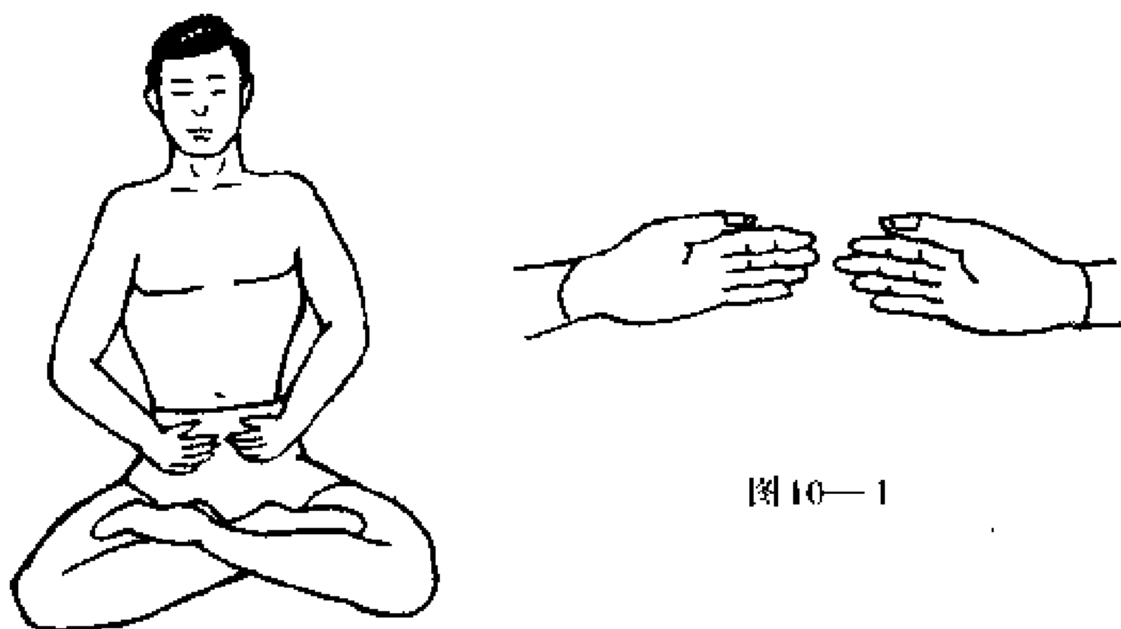


图10—1

---

(注：音 pa fu，佛教中修禅者的坐法，即双足交迭而坐 有两种：(1)两足交叉置于左右股上，叫全跏坐(或称双盘)。(2)单以右足押在左股上，或单以左足押在右股上，叫半跏坐(或称单盘 佛经说，跏跏趺可以减少妄念，集中思想)

要太慢，不要太粗，也不要太细，呼吸长短粗细都要均匀，快慢要适中，至少要数120个数以上。

3．意念(以息系意)：把意念系在数字上，以消除一切杂念，达到净观止。

4．收功：

(1)两手重迭放在百会上，意存下丹田，待接气后，两手往下拉直至丹田，使气顺任脉下降。

(2)左手放在前顶穴，右手放在后顶穴，待接气后，两手沿任脉往下拉，直到丹田

(3)点穴：两手的中指点底足穴，一分钟后，气则降至丹田

(4)两[illegible]擦至发热，作面部按摩，作全身拍打，然后松腿，下地活动

## 二、上下合掌手印(图10-2)



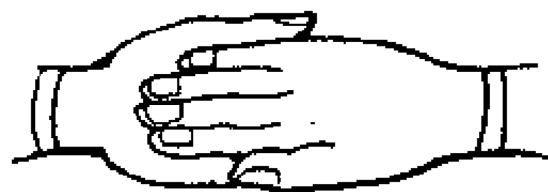


图10-2

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐；双目垂帘，舌舐上颚，两手放在小腹前，左手阴掌放在脐下"中级"穴处，右手阴掌放在胃下部相对呈球状

2．呼吸：方法同前

3．意念（以息系意）：方法同前

4．收功：方法同前

## 三、虚心合掌手印（图10-3）

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐；双目垂帘，舌舐上颚，两手作虚心合掌手印。

2．呼吸：方法同前

3．意念（以息系意）：方法同前

4．收功：方法同前





图10--3

## 四、莲花合掌手印(图10-4)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松：鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎：两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐：舌舐上颚，双目平视：两手放在膻中穴前一拳处，两拇指和两小指并住，六度微分

2．呼吸：方法同前

3．意念：气随意转，意到手印，气到手印，观到手印，这过程叫"止观双运"是练手印的一种方法

4．收功：方法同前



图10－4

## 五、金刚三钴手印(图10-5)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松：鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎：两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐：舌舐上颚，双目平视：拇指和食指扣环，其他三指伸直，放在

两大腿的膝盖上，六个指端遥遥相对，手心朝上

2．呼吸：数"一"时，吸，同时收腹提肛，气自丹田通过谷道经会阴到尾闾穴，然后沿督脉上升到大椎。数"二"时，呼，气从大椎向两肩、两肘运行，直至手印。

3．意念：方法同前。

4．收功：方法同前。



图10--5

## 六、弥陀定手印(图10-6)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐；舌舐上腭，双目平视；两手拇指相对，食指顶在拇指上，六度外交叉，放在小腹前。

2．呼吸：方法同前。

3．意念：意在手印，意像系目意念，即想面前有个弥陀像，其形象、姿势都和练功者一样，还要意想其思想、功德、功

力、智慧、且全身放光，最后也看到练功者自身毛孔放开，也能放出气、放出光；即能放出去，也能收回来，此法是全身发气放光的基本功。

4．收功：方法同前。



图10－6

## 七、观音禅定手印(图10-7)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐或半跏坐，散坐或平坐；舌舐上颚，双目平视；两手在胸前合掌后，两拇指对柱，两食指接触，六度外交叉。

2．呼吸：方法同前

3．意念：双目内视，看见在灵台处有一个"阿"字，从"阿"字上，长出一个莲花，莲花上有八个叶瓣，每一个叶瓣上有一个如来佛；面孔对着面孔，即面面观，全身是金色，中央坐着一个观音菩萨，随着呼吸其身材变大，变到和意念者的身材一样

大小，以后再变长，变到和房子一样大小，最后，意念缩，它就缩，缩到和意念者一样大小。想观音菩萨的慈悲心、功德、能量。这样，就会和它有同等的能量、慈悲心、法道等，这叫观音三摩地。

4、收功：方法同前





图[illegible]

## 八、吉祥手印[illegible]

1．姿势：[illegible]全身放松，[illegible]对脐中，大椎垂直尾椎；两腿[illegible]舌舐上颚，双目平视；左手拇指与无名指扣环，其他三指[illegible]，右手放在膻中前，左手放在右手[illegible]

2．呼吸：方法同前

3．意念：气随意转，意[illegible]

4．收功：方法同前。



图10－8

## 九、驱魔手印（图10－9）

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对脐中，大椎垂直尾闾；两腿作跏趺坐或半跏坐、散坐或平坐：

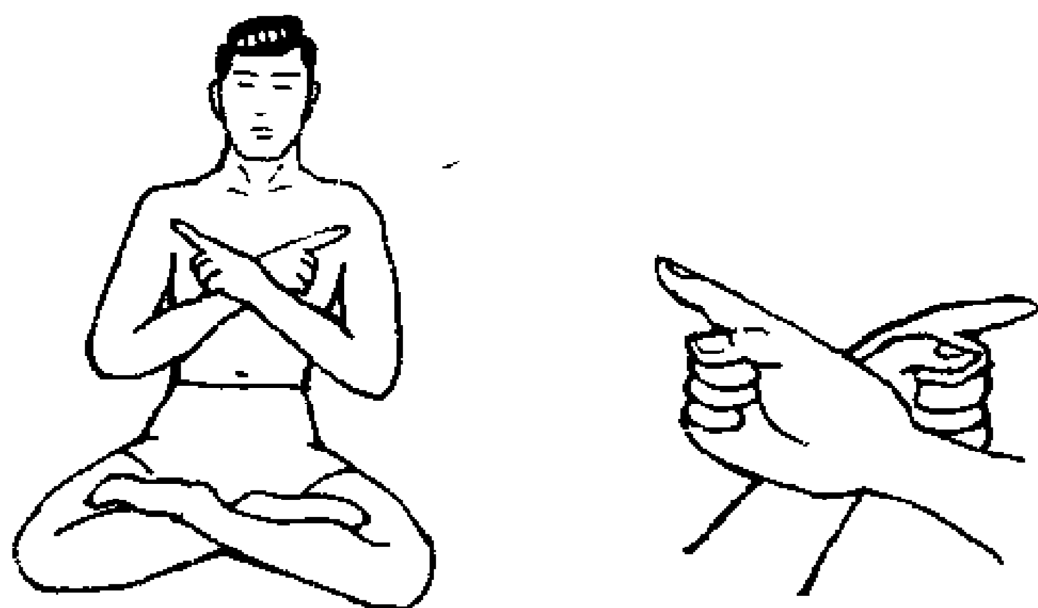


图10－9

舌舐上颚，双目平视；两手握拳食指伸直拳心向内，两拳左右交叉，两指端向左右。

3．呼吸：吸时默念"安"字，气贯两手印，呼时，念"吽"字，两手向上右分开，作驱魔势，消除幻觉。

4．收功：方法同前

## 十、金刚拳手印(图10-10)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对脐中，大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐或半跏坐和自然盘坐；双目垂帘，但留一线光，目视印堂，舌舐上颚，口齿微闭，两手作金刚拳（拇指压无名指），曲肘上提与胸平。

2．呼吸：用吸、舐、撮、闭四字口诀进行呼吸，眼视印堂，舌舐上颚，吸气与收腹提肛同时进行，使内气沿谷道上摄到大椎，过玉枕关，入脑海定印堂，吸到不能再吸叫做闭，闭到一定的时间不能再闭，再轻轻地用鼻呼出。

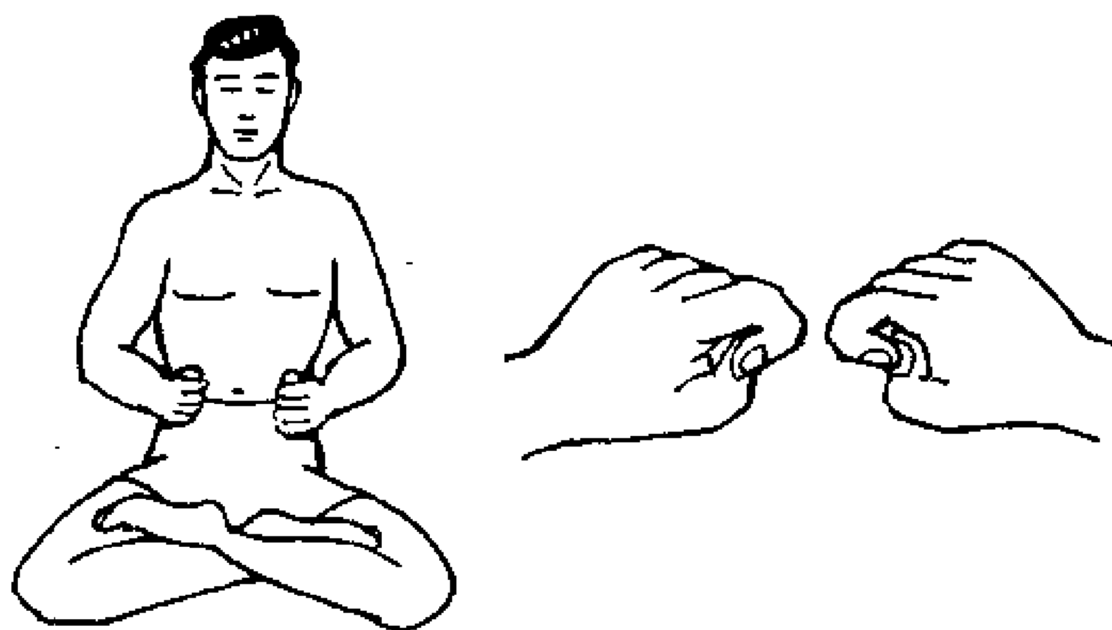


图10－10

3．意念：气随意上升至印堂，止观于此。

4．收功：方法同前。

## 十一、莲花拳手印(图10-11)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松，鼻对准脐中；大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐(两腿双盘，五心朝天：两个脚心，两个手心，一个头顶心)。能作跏趺坐就坐，不能坐就不要勉强坐，可以坐单盘(一个腿在上，一个腿在下)也可以散坐(两个脚都在下面)还可以坐平坐(两个平放在地上，大腿和小腿成90度，两膝之间的距离约两拳半)。舌舐上颚，唇齿微闭，双目垂帘，留一线光，目视印堂，两手作莲花拳，曲肘上提，放于胸部两肋处。

2．呼吸：用"吸、舐、摄、闭"四字口诀练此功。眼观印堂，叫观止所止，舌微舐上颚。摄就是收腹提肛，两手握拳，收

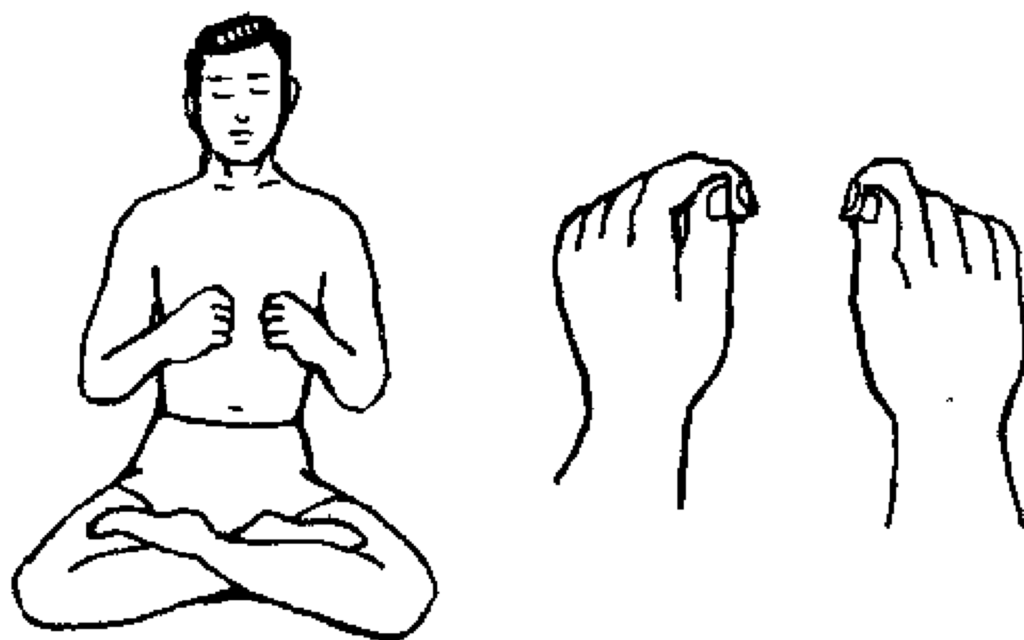


图10—11

腹提肛和吸气三者同时进行。吸时，内气沿谷道从尾椎上升到大椎，从大椎经过玉真关到脑海，停止于印堂。这时尽量吸，吸到不能再吸，叫做"闭"，停一段时间，随后从鼻呼出。

金刚拳和莲花拳都是收拳练气练光的主要方法，光和气会在印堂放出，此法可使白发变黑。

3．收功：方法同前。

## 十二、毘卢手印(图10-12)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对准脐中，大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐或半跏坐、散盘、平盘；唇齿微闭，舌舐上颚，双目垂帘，留一线光，视手印；两手作毘卢手印。(左手在外，头指竖直，右手在内，食指柱右手食指第二节，两拇指并竖。)

2．呼吸：用数息法，先呼后吸。吸气时，气由督脉上升



图10-12

到大椎，呼气时，由大椎到手印，意、气、力三者贯于手印。

3．收功：方法同前

## 十三、释迦牟尼抱身手印(图10-13)

1．姿势：头正，身直，松肩沉肘，全身放松，两腿作跏趺坐(两脚心朝天，两手心朝天，头顶心朝天叫五心朝天)或半跏趺坐，单盘坐或散坐、平坐都可以；口齿微闭，舌轻舐上腭，双眼垂帘，留一线光，现抱身手印。(抱身印是六指内交叉两食指对住，两拇指对竖。)

2．呼吸：方法与安忍手印呼吸法相同

3．收功：方法同前

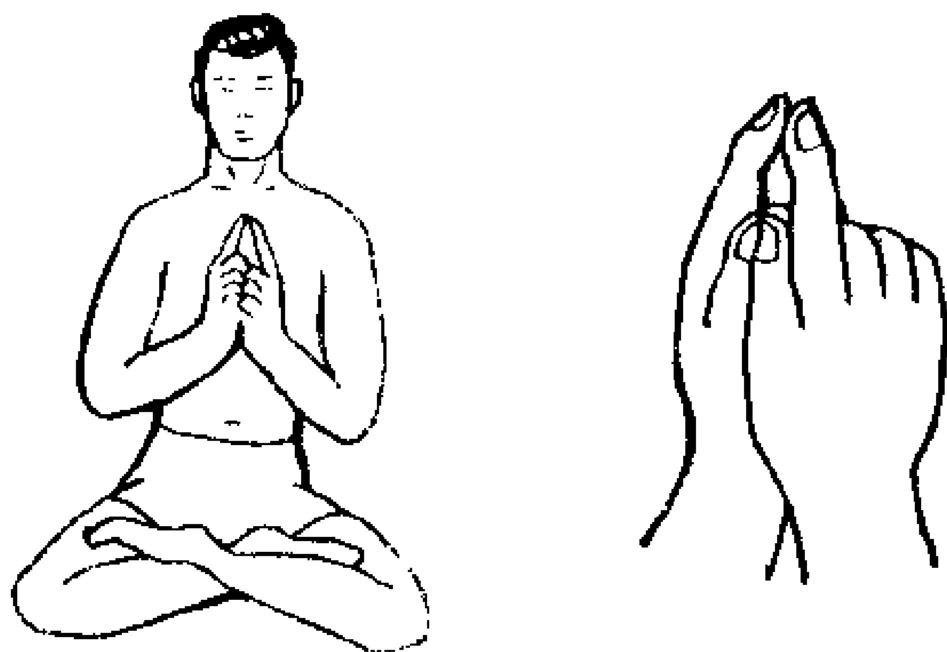


图10-13

## 十四、释迦牟尼大手印(图10-14)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；两腿

作跏趺坐(两脚心朝天，两手心朝天，头顶心朝天)或半跏坐，单盘坐，散坐，平坐都可以；门齿微闭，舌轻舐上颚，双目垂帘，留一线光视手印(左手放在右手上，两拇指两柱。)

2．呼吸：用数息法，先呼后吸120次，眼观鼻端

3．意念：意在手印，气在手印，眼观手印

4．收功：方法同前。

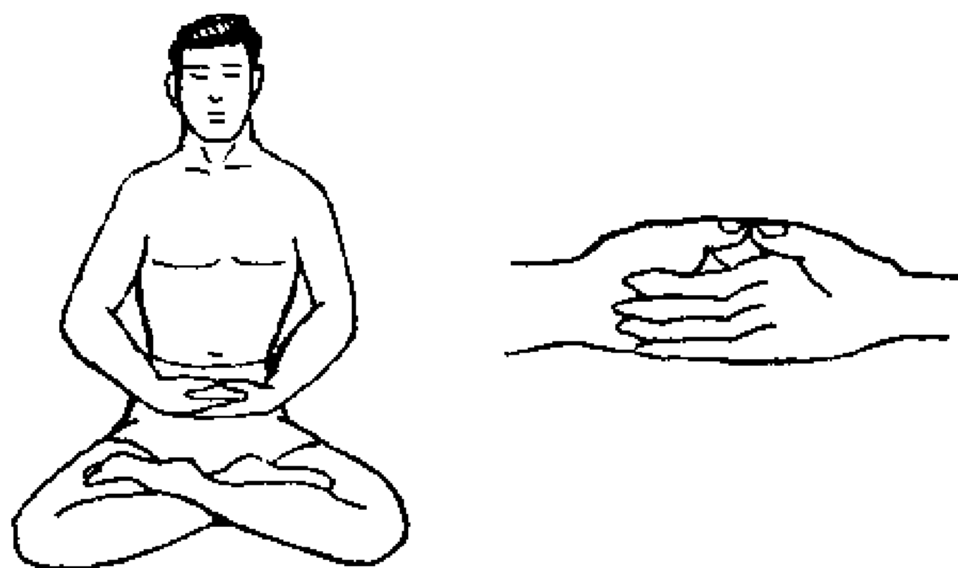


图10—14

## 十五、释迦牟尼双手印(图10—15)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；两腿作跏趺坐(两脚心朝天，两手心朝天，头顶心朝天，)或半跏坐，单盘坐，散坐，平坐；门齿微闭，舌轻舐上颚，双目垂帘，留一线光视手印。(左手放在左胸前，左手指弯曲呈虚心状，手掌朝前，右手曲指呈爪形，五指扣于左手掌心上，与右手距离约二寸。)

2．呼吸．用数息法呼吸，先吸后呼，呼吸120次后，意在

两掌，气由尾椎升起，到大椎，然后到手印。

3．收功：方法同前。

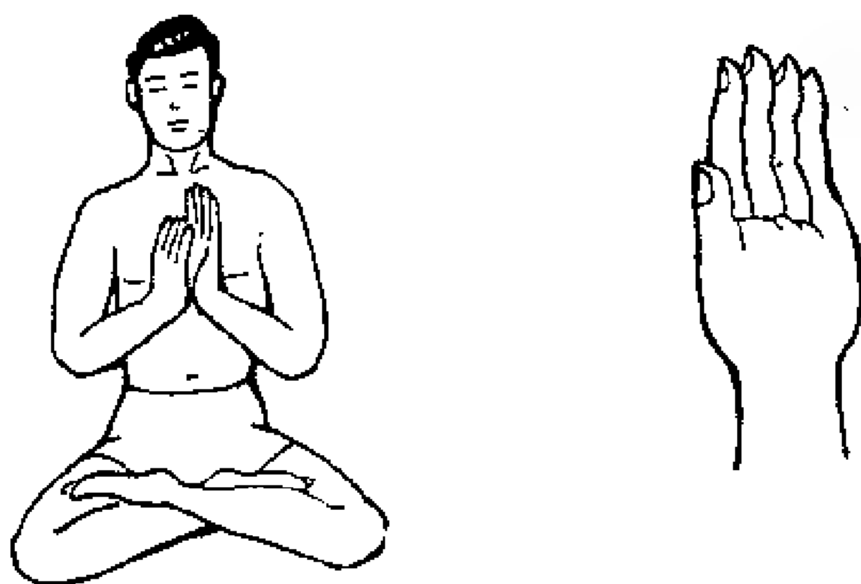


图10—15

## 十六、释迦牟尼驱魔手印(图10-16)

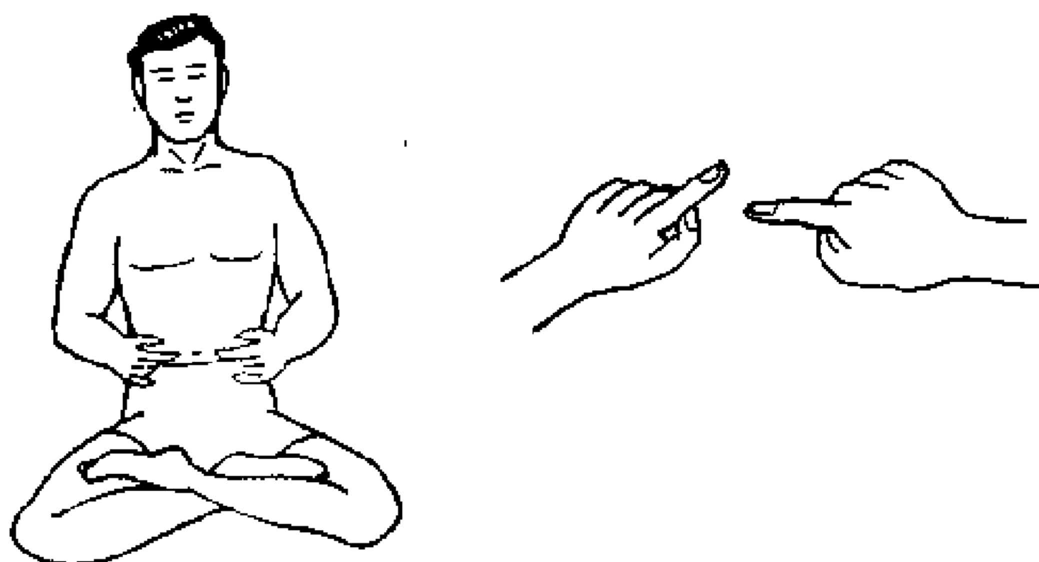


图10—16

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对准脐中，大椎对准尾椎；两腿作跏趺坐，半跏坐，散坐；唇口微闭，舌舐上颚，双目垂帘，但留一线光，目视手印。（两手作拳，伸出食指，两食指横放于胸前，指端相触。）

2．呼吸：方法同安忍手印呼吸相同。

3．意念：气随意转，意、气、观均在手印。

4．收功：方法同前。

## 十七、金刚三灶手印（图10–17）

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻尖对准脐中，大椎垂直尾椎；两腿作跏趺坐，半跏坐，散坐；唇口微闭，舌舐上颚，双目垂帘，但留一线光，目视金刚三灶手印。

2．呼吸：方法与安忍手印呼吸相同。



图10－17

3．意念：气随意转，气运到两手印并在两手印放出。

4．收功：方法同前。

## 十八、释迦牟尼云盖手印(图10-18)

1．姿势：头平正，身正直，松肩沉肘，全身放松；鼻对准脐中，大椎垂直尾椎；唇口微闭，舌舐上颚；两腿作跏趺坐，半跏坐，散盘。双目垂帘，两手各作金三钴印，竖直，放于胸前。

2．呼吸：以数息法数120次，气、力到手印。

3．意念：意在两手印，气由两手印放出，并在头上部有彩云生成。

4．收功：方法同前。



图10—18

# 静坐动练功

前面的手印都以静坐练之，静功坐练多见，而静坐动练之功很少见。静坐又称坐禅，在禅中属上乘，只有由戒生定，由定生慧，才能得到六通的大智。但只坐而不动，肌肉容易萎缩，筋骨容易僵直，风湿外邪易侵机体，只有在静坐出定后，自己以静坐动练，舒展其筋骨，锻炼其肌肉，活动其脾胃，加之以推拿点穴拨筋，达到内外结合，动静双修，使体强健，而功倍增，才能延年益寿，早得圆通，达到彼岸。

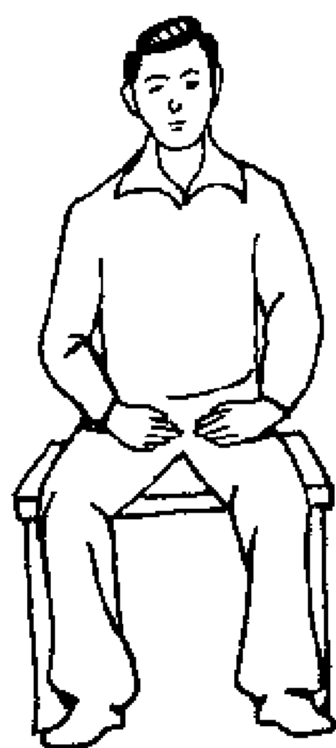
此静坐动练功，是动功的基础，久练再练动功廿势，其体会更深。不但气能在经络肌肉之间畅通运行，而且能深入骨髓，由骨向外发气放光。

诸如头痛、关节酸痛、漏肩风、失眠、半身不遂、哮喘、肠胃不适、腰痛等疾病练此静坐动功，确有疗效。

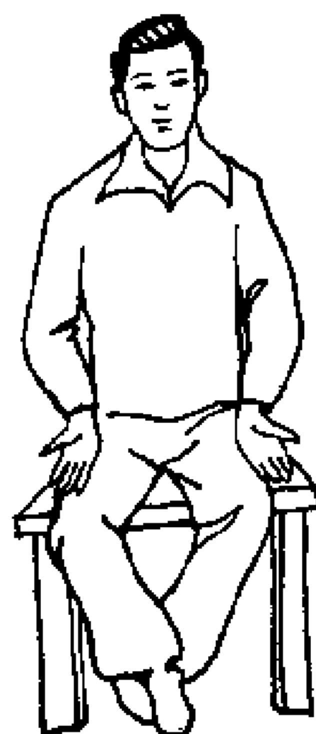
## 坐　练

### 第一势—顺气势

头平正，身脊竖直，全身放松，端坐木凳上，大腿与小腿成90度，两足踏地，与两肩等宽，五趾着地，足跟外蹬，两眼平视，舌舐上颚，两掌按在两大腿上，十指相对，掌跟外分，意守命门，气沉丹田，久坐命门火起，有热感



顺气势



运气势

## 第二势—运气势

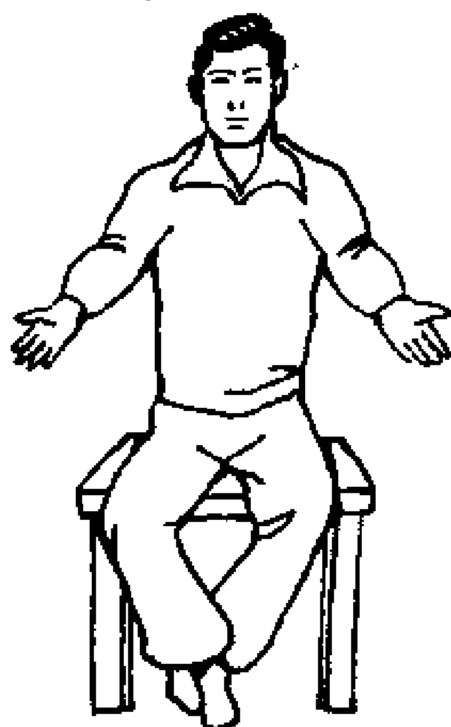
头平正，身脊直竖，全身放松，坐势同第一势，或两膝交叉盘膝而坐，脚外侧着地，坐于足跟后，两掌心向上，放在两大腿上，两眼平视，舌轻舐上颚，自然呼吸，意守命门，气沉丹田，有热感后，意改守督任两脉，提肛收谷道，运气上行，沿督脉通夹脊，走玉枕，升入头顶，定于上窍，气下降时，咽甘露，入丹田，往复运转，收功气归丹田。第一势为顺气势，第二势为升气势。

## 第三势—平手托塔

头平正，眼平视，全身放松，坐势同前，舌舐上颚，自然呼吸，沿督脉上升至大椎，直贯两掌十指，气由命门发动，双手

平掌向前推出，边推，两拇指边向左右两侧倾斜作内掌运动。伸掌时，气由两腋发出，走三条阴经，到十指端。久练掌面放出之气形成塔形。

收功时，采用第一势作收功势，伸掌变俯掌，放于大腿根处，顺气到涌泉穴。



平手托塔



顺水推舟

## 第四势——顺水推舟

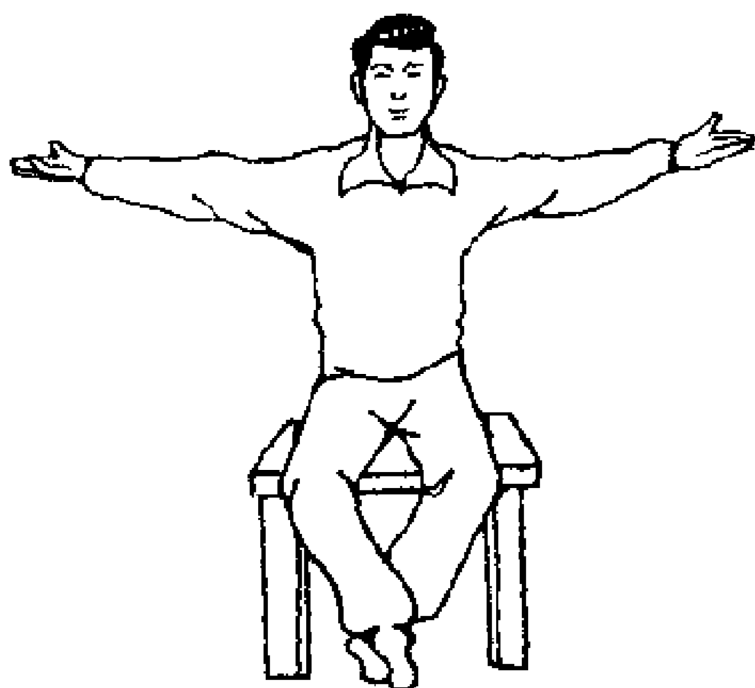
头平正，身脊竖直，坐势同前，眼平视，舌抵上颚，呼吸自然。两掌前推，掌心向前，如推舟前进，气贯全身，力走两膀，直达十指，以力带气，气由两腋向两掌发出。久练此功，可以隔墙发气。

收功采用第一势即顺气势，两手复掌，放于大腿处，收气到涌泉穴。

## 第五势—风摆荷叶

头平正，身脊正直，坐势同前，双眼平视，舌舐上颚，自然呼吸，将两掌合于胸前，再向左右分开，当两阳掌慢慢交叉合拢时，左掌要在右掌上交叉相迭，上下两掌劳宫穴相对，再向左右分开时，要使臂、肘、掌、指在左右呈直线，反复练习，气既走三阳，又走三阴，久练百会神贯于顶，气沉丹田，全身气血自顺，元神自固

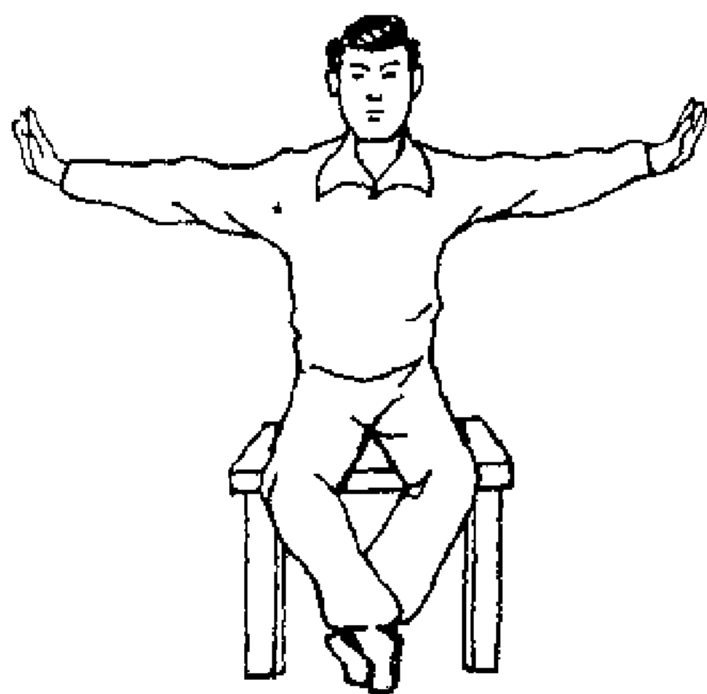
收功：将相迭阳掌变阴掌，按在左右大腿根处，降气到足涌泉穴



风摆荷叶

## 第六势—凤凰展翅

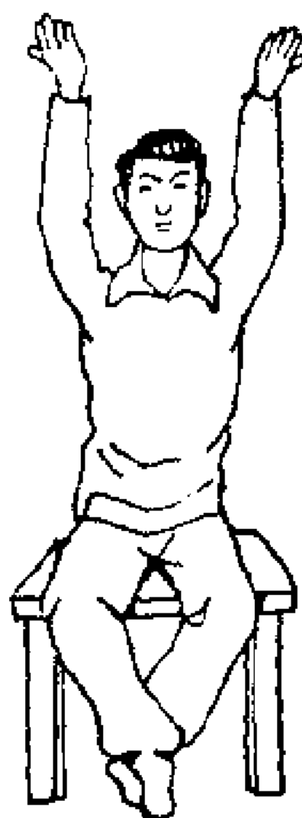
头平正，身脊正直，坐势同前，双目平视，舌舐上颚，自然呼吸，意守命门，升气后，两掌上托于胸前，呈立掌，作抱球姿势，两手向左右拉开，五指对称，拉到两肩前，五指指天，



凤凰展翅

掌心向前，内气贯足后，两掌向左右两侧用力推出，与肩呈直线。两掌从左右内收气，立掌于胸前。

收功：两掌下俯，两臂后伸，下按于大腿两侧，降气至足涌泉穴。



双手托天

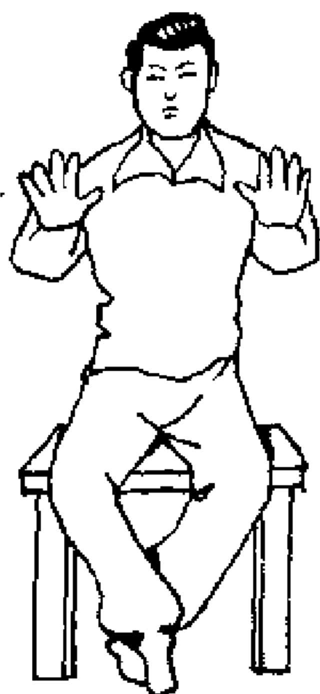
## 第七势—双手托天

头平正，身脊正直，坐同第二势，肩放松，肘挺直。双眼平视，舌舐上颚，呼吸自然。两掌自腰上托，缓缓上举，十指向前，力在两掌根部。

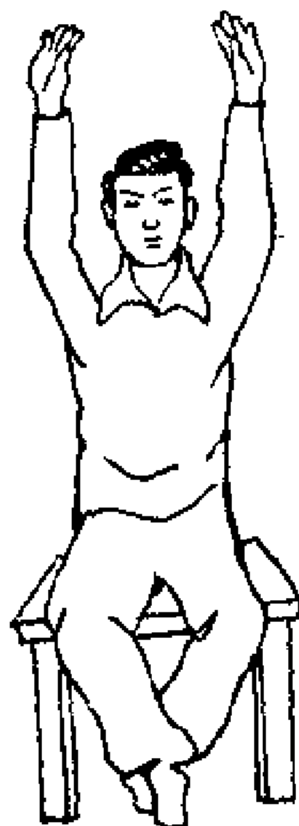
屈肘收掌，由仰掌变俯掌下按，使气下降涌泉穴收功。

## 第八势—双推掌

头平正，身脊正直，双眼平视，舌舐上颚，自然呼吸，坐同前第二势，作双掌合十，向前推出，两掌外分，推到肩与掌呈直线，两掌放平，掌心向下，使气贯十指端，俯掌变仰掌，指端微翘屈肘收掌，再由仰变俯，两肘后伸，两掌下按，顺气到足下涌泉穴收功



双推掌



霸王举鼎

## 第九势—霸王举鼎

头平正，身脊正直，双目平视，舌舐上颚，自然呼吸，坐势同前，两掌缓缓上托，掌心朝天，举过肩时，掌根外展，十指由外向内旋转，虎口相对，如托重物，徐徐上举，肘部要挺直，四指并拢，指端相对，拇指外分，久练升降，气贯十指，使身体内气充贯，五脏下垂可以复位(但此势血压高不能练)

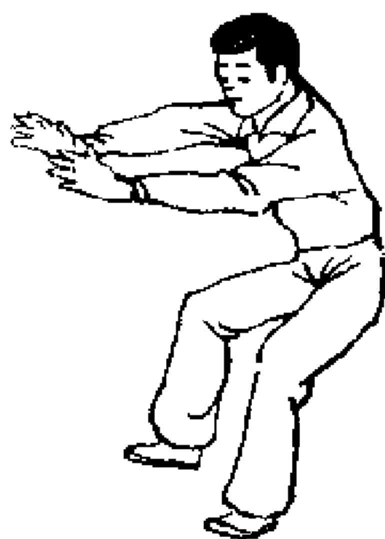
阳掌变阴掌，两掌下按两大腿根处，降气到足心涌泉穴收功

## 站　　练

### 第十势·乌龙钻洞

本站桩架采用弓腿桩，练时可左右换腿

头摆正，身中正，两腿并齐，双手下垂，两目平视，自然呼吸，气由头下降至足。左腿向左跨出一大步，左腿屈膝半蹲与脚尖垂直，脚尖微向内扣呈弓形，右腿在后，脚跟着地，呈箭形。头向左，上身略向前倾，重心下沉，气由脚跟升起直贯两掌后，两臂掌并行，掌心相对，用内劲推出，上身随势前俯，气自五指发出。推足后，储力而收，两掌由仰变俯，两臂后伸，顺气至足涌泉穴，收功



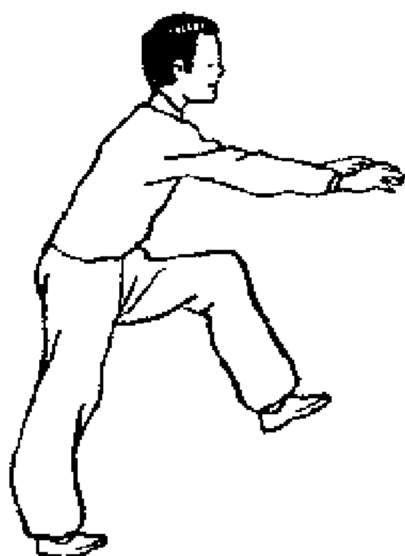
乌龙钻洞

### 第十一势—饿虎扑食

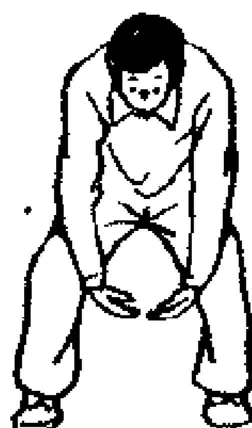
本动功是内练全身劲气，外练全身劲力，练时想保自身是一条饿虎，双眼视物，全身发劲，贯于两掌十指，用于扑食。

全身气贯两掌后，由仰变俯，十指呈爪形，用力前抓，腰向前俯，大腿压在丹田，后足跟踩，气由肩发

收功：力在两掌十指，用力抓物，收到腰后，变仰掌护腰，两手下按，顺气全足



饿虎扑食



海底捞月

## 第十二势—海底捞月

本功桩架采用大八字站桩，其目的将练出之气全部收归丹田，此功可医疗腰腿痛疼之疾病。

站好开脚桩，左腿向右跨出一～一步半，足跟后蹬，脚尖内扣，身直，两眼平视，两肘后伸，屈腕，两掌下按，气自头顶下降至足

两掌上提分于身体两侧，掌与肩用力下按，腰向前俯，两腿挺直，两掌由左右用力对抄，指尖相对，掌心向上，两臂运动，掌指着力慢慢抱起，提到丹田，同时小腹内收，使气归丹田

收功：两仰掌变俯掌下按，两臂后伸，顺气到足涌泉穴

# 附录：

## 少林内功教授法

我传授少林内功三十余年，无病强身，有病祛病，白发变黑，秃发重生，皱纹消除，学功者延缓衰老，从未出现偏差。此功有如此良好效果，其原因是本功有独特的教授气功方法。

### 本文主要介绍少林内功的教授方法

本文的功桩姿势共120多种，每个学员各有不同的体质和病情，在教学员练功时，要因人施教，练功时，要随时纠正其姿势，只有正确的姿势下，才能练好本功。

在教学员练气运行时，要讲清楚什么桩是练气桩，什么桩是养气桩，什么桩可用于练习收气和升降开合。在练功中贯彻体内，体外两个运动。

1．内在运动：人体内在运动是本门练功的主要方法之一，不论练本门的那一套功法，都要先练好顺气功，对不出偏差是有力的保证。站桩后务使全身之气自头顶向下逐步降到足底涌泉。

丹田是任督二脉和十二条经脉的根本。少林内功很重视"丹田"功。五个抱球功是练本功的基本功。先练成后再沿督任二脉上下运行。少林内气外放功的练法，是先练任脉后练督脉。顺气桩主要是练任脉。升气桩是练督脉。意、力、气自足跟升起到尾闾，用意由前丹田吸气到尾闾后，沿脊柱上行时，作脊椎运动，到大椎，分三股，两股向大椎左右运行，过肩走肘贯掌指

一股过玉枕，走百会，定主窍，气降膻中，收入丹田，余气走会阴，沿足阴经，降至足心涌泉穴。

2．外在运动：少林外放功的外在运动主张针对性运动，故能获得显著的强身祛病的效果。下面举几个例子：

| 病名 | 运动名称 | | |
|---|---|---|---|
| 胃下垂 | 双手托天 | | |
| 肾下垂 | 霸王举鼎 | | |
| 腰部疼痛 | 力劈华山 | 青龙盘柱 | |
| 颈椎肥大 | 仰天俯地 | 左右看肩 | |
| 膝关节炎 | 弓步动膝 | 乌龙钻洞 | 旋转折 |
| 肝硬化 | 左抱球 | | |
| 腕关节痛 | 五指插太极 | 单手拉金环 | |
| 肺　病 | 凤摆荷叶 | | |
| 脊椎变形 | 乌龙钻洞 | | |

为了使内气在运行路线上畅通，更重要是练好"丹田"，同时采用各种不同的辅助功：

1．药包温补命门，这是对后丹田的热处理。在练功的学员中，有的命门寒冷，应采用药包温补命门

药包制法：用白布长10寸，宽10寸，缝成一正方形布袋，将下列药物捣碎投入布袋中，缝好后用文火放在药锅中煎煮30分钟后，将水滤干，放在练功学员后丹田命门处。注意不能过热或过冷，过热可在布袋下放一大毛巾，外盖一张塑料纸，每次热敷一小时，使其热内透(也可用在前丹田)。

药物配方：

| | | |
|---|---|---|
| 透骨草50克 | 乳　香9克 | 银花藤50克 |
| 海桐皮50克 | 独　活50克 | 川红花9克 |

| | | |
|---|---|---|
| 杜　皮24克 | 五加皮24克 | 香樟木50克 |
| 伸筋草50克 | 路路通12克 | 秆秆活100克 |
| 老紫草12克 | 络石藤50克 | |

2．温经通络，拍打花椒包

此包适作于静、站、坐、卧各种姿势

制法：用布作一长方形布袋，长10寸，宽8寸，内装绿豆250克，花椒100克，干姜20克，沉香50克，缝好后备用。

用法：用此包在全身经络部位拍打，打后真气在全身畅通。

3．行火通络。练功学员因久寒内冷，或前后丹田不温，或四肢关节冰凉，应采用行火通络处理。

方法：练功学员平卧床上，全身四肢放松，气功师取绒布一块，浸入食醋内，取出，放于前后丹田或各条经络处，上放酒精棉花，点燃，宜热气深入腹内或肌肉骨内，但不宜过热，用后可以排除寒邪。

4．练功上水法。练功到一定阶段，或因脊椎寒冷，或因关节痠痛，或因部分气血不通，采用此法，排除寒邪。上水练功，多采用骑马势，用一大块毛巾浸满热水后，包在学员后背和两肩，每次根据学员练功能量来决定，从15分钟到2小时。夏天用滑石粉外抹，冬天用橄榄油。

5．桑棒拍打练真功，是外练筋骨皮的主要方法之一。是在内气充实后，在练动功一段时期，采用点上水热敷的前后，均可采用本功配合锻炼。桑棒拍打具有强身壮骨使内气在学员的筋骨之间加快充实运行，加速血液淋巴循环，促进肌肉、骨骼、内脏的新陈代谢，振奋神经系统，消除肌肉疲劳的功用。

桑枝本身的功能：祛风通络，主治风湿痹痛，经络不利，四肢拘挛。

桑棒制法：

取桑枝每根用40厘米，直径4～5公厘，共12根。

阴干去皮，每根用桑皮纸卷紧，再用粗线绕好，然后将12根桑枝，用半刀桑皮纸卷紧，再用粗线绕好，外面用两尺半青布包紧缝好，以能手握使用为度

贯气：姿势用托杯罗汉功，左手紧托上端在云门穴处，右手掌对棒发气，将气贯充实后，右手握其一端，用劳宫发气，左手抓住棒身，然后用右掌握棒，向学员拍打

拍打方法：被拍打的学员站骑马势，双手叉腰，舌抵上腭，咬紧牙关，气贯全身

拍打部位：

头部拍打部位：以督脉前顶、百会为中心，膀胱经、左右天通，承光为副

背部拍打部位：大椎左右两大筋，整个脊柱，左右1寸5分各穴，肩中、风门，天髎、秉风穴部位 轻拍点打。

前胸拍打部位：云门，膻中气海中极各穴，拍打时，前胸轻拍。

上肢拍打部位：臑俞、肩贞、肩前、肩髎

上肢外侧面：臑会—天井—外关

上肢上侧面：肩髃—曲池—偏历

上肢内侧：腋灵—内关—大陵

上肢后面：青灵 神门

下肢前侧：髀关 伏兔 阴市 三里 解溪

外侧：居髎 环跳 风市 膝阳关 阳陵泉 丘墟

内侧：箕门 血海 交信 太溪

后侧：承扶 殷门 委中 承筋 承山 跟平 昆仑

上下肢拍打主要是肌肉经络穴位，关节处不拍打，左右相同。

6．少林练气点穴开窍功：练功点穴是本门的心法。历来练功家都是重视通督脉，尾闾、夹脊、玉枕三关。我采取"力提、点推、引导"三种方法帮助学员通关。

在这里重点讲到练气点穴通关。当学员在练功中，此三关不通时，传功师气贯拇指，点住其关处，先向左右拨通为开窍，然后引气上推，即能通关。

通玉枕关时学员必须眼看祖窍，用意自玉枕上提，即可通关。

下行得气的点穴法：下行降气称退火，常不被气功家所重视。少林内功对降气下行非常重视。所有气聚都是因为任督二脉不通所致。前面讲过点穴通督脉，现在讲点穴通任脉。练功学员自头顶全身放松。用内压使气下沉，心静于止水，气点在百会穴或两拇指点肩井穴，气自会下降至足底涌泉穴。此三穴称作全身降气穴。气降丹田后，如腹胀如鼓，不能下降，可点气冲、冲门穴，即能引气下降到足。

点穴：开天目，开祖窍。练功学员当全身气层形成气罩后，内气充实，天目发胀，或有跳动不适，此时需开，如在天目胀痛，点天目穴，并向左右拨动，然后用三指放在学员天目处，等气接通后向外拉出。

7．拉引封门：练功初期，目的是要通经活络，重在内养。如气在头上放出太高，离头半尺以上，站桩时，气功师在骶椎、会阴两穴处均可用五指下拉，使学员头上之气内收，在头皮、面皮外运行，即可生发，又能延缓衰老。练功时命门漏气，可用单掌五指，在前丹田处拉至其发热后，用单掌在后命门处连

击二掌，封住命门，不再漏气。前丹田漏气的处理方法同前。

上身热下身寒冷，可在两足心，用五指向外拉气，至两足发热为止。

8．放气导引法：本功气功师一定要会内气外放，在教学中，在学员练了一定时间后，不定期的用掌指发气，向学员引导，或用脚趾发气，向学员引导。

9．以上八项教功辅助功法，配合站、坐、动、卧各种功桩的锻炼，能起事半功倍的效果。

## 少林内功纠偏法

我今年61岁了，在少年时，曾遇一位僧人，他传授我少林内功功法。少林内功有静功、站桩功、动功和内气外放功，还有点穴、拔筋、推拿、走气治病以及气功纠偏等，先后学习10年左右。但由于过去少林内功只是师徒相传，并无文字记载，能全面掌握上述功法的人可谓凤毛麟角。现在，学习气功的人多起来了，少林内功也在推广之中。广大群众为了治病强身而积极学气功，但由于某些学者心切，不能根据自己的身体特点学气功等等，因而出了偏差，影响健康和工作，这种事屡有发生。为了使广大群众练好气功，我想就少林内功的纠偏心法，用现代语言表述出来，以贡献给广大气功爱好者。

### 出偏差的原因

学习气功，要根据自己的年龄、体质来选用功法。体质差的、有慢性病的人或肠胃出过血的人，宜做静卧功和轻按摩。病后体质有所恢复者，最好做静坐功，不要学动功、自发动功。

身体基本健康、年龄在15至40岁左右的，可以运用动功和站桩功。体质健壮的、年龄在20至40岁左右的，在学习静功和动功的基础上，可以学习内气外放功。如果违反上述原则，就有可能造成气功偏差。

出现气功偏差的具体因素是：（1）练气功要求意识和全身肌肉、骨节、内脏放松，练功的人在某部没有放松，就会造成气聚某部而出现偏差。（2）练功时不求循序渐进及自然安适，思想上追求新异感和动触感，有的人甚至把大动作为目标，结果有的就造成大动不止的偏差。（3）有人同时练两种以上的气功，使内气在体内互相抵触混乱而造成偏差。（4）练功时用意识引领而把路线领错造成偏差。（5）在练功入静中见到幻象，由于缺乏科学知识而产生恐怖后造成了偏差。（6）按书练习，欲求无师自学，结果缺乏指导而造成偏差。

## 纠 偏 方 法

气功偏差是一种气病，有两大类型：一种是气聚，一种是气散。气聚是因为气血在人体组织中运行而产生气聚血止。治疗的原则，主要是打通上下路线而使气血流通。气散是气到处乱窜不按轨道运行而造成气血散乱。治疗的原则，主要是引气归元（丹田）。

气功纠偏的治疗手段，少林内功主要采用点穴、拔筋、推拿、导引四种方法。点穴是运气于手指点在病人的有关穴位上进行治疗。拔筋是运气于手指拔通病人的经络。推拿是运气于手在病人的身体上推拿按摩。导引是用意用气引导病人的气血使之疏通。

下面介绍一些纠偏的具体方法

（1）气聚头部：指练功后感觉头脑胀痛不适。治疗方法：气功师运气在大拇指后放在病人百会穴上点压，或全掌贯气压指放在百会穴上，即可解除。

（2）气聚玉枕：玉枕是督脉的第三关，气上行至此不去而造成郁气结聚，会产生胀热，十分难受。治疗方法：气功师可在玉枕穴处用掌左右摸抹至头顶，用意把气领过去，就可解除。

（3）气聚前额：练功者因未学打开天目穴而学天目穴大收气法所造成，使两太阳穴之间产生胀热，夜不成寐，饮食不进。治疗方法：气功师气贯双掌，大拇指由印堂向上推三次后由印堂再向左右太阳穴移行，即可解除。

（4）气聚双目：练功后气在两眉之间聚集膨胀，两目昏花，视物不清，甚至两眼发黑，视物不见。治疗方法：气功师气贯拇、食、中三指，点攒竹、睛明、鱼腰、瞳子髎和承泣等穴，后用拇指从印堂移向两眉，再用拇、食、中三指点攒竹、鱼腰、瞳子髎穴，并向外拉气三五次后，即可解除。

（5）双颊气阻：练功者面部双颊有虫爬感或肌肉跳动感。治疗方法：气功师气贯两掌向患者两颊发气，再向下拉引其气归入丹田，即可消失。

（6）左右摇头：练功者练功通关时，气走脑内停留旋转。治疗方法：气功师用两手中的冲穴对准两耳孔发气，可当即解除。

（7）中丹田胀闷：下丹田气机上冲膻中穴，有时直冲天突穴，在气管中象有痰阻塞似的。治疗方法：气功师用中指发气对准天突穴向下拉行，使气入下丹田，其病自然解除。

（8）丹田痛胀：在练功时因用意太重而在小腹处产生球状胀痛感。治疗方法：在丹田停止用意，用提肛法把丹田之气抽到会阴后再提到长强穴，使之上行到命门穴，再放回丹田部位，

其病自然消除。

（9）腰部左右摇动：因练功时气走带脉，出现左右摇动，甚者左右旋转至平时转不到的程度。治疗方法：气功师发气用两中指点在腰部带脉穴，引气下行，或用中指点在命门两旁的大筋上，其病均可解除。

（10）两腿胀痛：练功者因下肢经络不通，气血阻塞，而产生两腿胀痛。治疗方法：气功师点拨足少阳胆经、足阳明胃经、足太阴脾经、足太阳膀胱经等四条经络，点拨后胀痛自会解除。

（11）大动失控：在练功时出现气乱窜动，无法收功，或大动中造成骨折扭伤，严重者造成精神分裂症等。治疗方法：气功师向患者发气，把乱窜乱动之气引归入丹田，即可解除。

（12）气阻形成：练功者在某部气阻后形成气团状。若气功师推行无效时，可采用气针治疗。方法是把针放在手中，发气后，将针点刺患部表皮，可当即解除，也可用针平刺皮内，对针发气后，亦可收到好效果。

（13）全身气阻：练功者全身气阻，四肢无力，卧床不起，有的不省人事。治疗方法：气功师将丹田之气提到膻中穴后，用嘴对病人百会穴吹气，也能解除。

[General Information]
□□=□□□□□□□
□□=□□□ □□□
□□=164
SS□=10058611